

培養孩子 好習慣的方法

蔡禮旭老師講述 / 華藏講記組整理



受用一生的聖賢大智慧系列叢書

編者序

營造幸福人生，構建和諧社會，是每一個國家，每一個族群，每一個家庭，乃至每一個世人，所致力謀求的理想境界，然往往事與願違。尤其是在當今社會，西風日盛，功利熾然，誠信脆薄，道德淪喪，以致災禍頻繁，世局混亂，家庭不和，人心惶惑無依。究其根源，實由廢棄聖賢教育，無有智慧，不明因果報應之理，不能敦倫盡分所致。

所謂是「人不學，不知道」，故《禮記·學記》曰：「建國君民，教學為先。」而教學首重德行的教育，《弟子規》便是落實德行教育，做人根本的理想教材，也是入佛道之由戶，成聖作賢之根基。

蔡禮旭老師講於香港、台南、澳洲共一百二十次之「幸福人生講座」的講演，生動活潑地闡述了五倫大道、《弟子規》的要理經義，

並以自己求學、從教的親身經歷、風趣幽默地演示了遵循五倫大道、實踐落實《弟子規》，對於淨化社會人心，實現人與人，人與天地自然和諧相處的真實利益，深受四眾同修及社會大眾的喜愛，印證了「道不遠人人自遠」的真理，誠為濟世病之良藥，化濁世之清風，明人心之慧日，確乃幸福人生必聽的一堂課。

鑒於此，華藏講記組同修發心聆聽摘要，分類匯編成蔡老師系列叢書，有：《小故事大智慧》、《幸福錦囊集》、《培養孩子好習慣的方法》、《健康與環保的新飲食》、《人生不能等待的兩件事》、《禮貌待人的重要性》、《說話的藝術》、《人生追求的快樂聰明健康致富》、《教育始從落實弟子規》等共九冊，至誠供養有緣同修大眾，冀解社會、家庭、個人各各不同之迷惑障難。

古云：「少成若天性，習慣成自然」，故童蒙養正，是奠定孩子一生為人處世、成家立業、幸福成功的基礎。《培養孩子好習慣的方

法》，以《弟子規》的經文為綱要，摘取蔡老師講演中，應如何培養孩子純善孝敬之心、待人處事接物正確的態度、及自我行為的約束的相關開示彙編而成。果能深解其義，落實生活，確實做到，定能使孩子成長為一個品學兼優、人格完善、幸福快樂的道德之人。

書中若有內容匯整不當、或文字訛誤之處，祈望同修大德慈悲賜教指正。阿彌陀佛。

華藏講記組

二〇一四年二月十七日

目錄

編者序	1
一、入則孝	1
1. 從小養成對父母恭敬的態度	1
父母呼 應勿緩 父母命 行勿懶	1
父母教 須敬聽 父母責 須順承	6
2. 關照父母起居生活 向長輩早晚問安	0
冬則溫 夏則清 晨則省 昏則定	0
3. 出家門 向家長告別 進家門 跟家人問好	4
出必告 反必面 居有常 業無變	4
4. 縱然是小事 任性而為也是有損為人本分 是不孝行為	0
事雖小 勿擅為 苟擅為 子道虧	0

- | | | | |
|-------------------------|-------|---|---|
| 物雖小 勿私藏 苟私藏 親心傷 | | 2 | 4 |
| 5. 盡力做父母歡喜高興的事情 | | 2 | 9 |
| 親所好 力為具 親所惡 謹為去 | | 2 | 9 |
| 6. 保護好自己的 人身安全 不做違法亂紀的事 | | 3 | 9 |
| 身有傷 貽親憂 德有傷 貽親羞 | | 3 | 9 |
| 7. 父母不喜歡我們 或是管教過於嚴厲時 | | | |
| 一樣能孝順才真正難能可貴 | | 4 | 5 |
| 親愛我 孝何難 親憎我 孝方賢 | | 4 | 5 |
| 8. 父母親有過要懂得如理如法勸諫 | | 5 | 0 |
| 親有過 諫使更 怡吾色 柔吾聲 | | 5 | 0 |
| 諫不入 悅復諫 號泣隨 撻無怨 | | 5 | 2 |
| 9. 父母有病時 子女應當盡心盡力照顧 | | 5 | 4 |
| 親有疾 藥先嘗 晝夜侍 不離床 | | 5 | 4 |

10. 喪則致其哀	祭則致其嚴	5				
喪三年	常悲咽	居處變	酒肉絕	5		
喪盡禮	祭盡誠	事死者	如事生	8		
一一、出則弟							
1. 友愛兄弟姐妹	不爭食品	衣物	書本	玩具	不打架	6
兄道友	弟道恭	兄弟睦	孝在中	2
財物輕	怨何生	言語忍	忿自泯	5
2. 行坐用餐請長輩在先	7
或飲食	或坐走	長者先	幼者後	7
3. 客人來訪應當熱情周到有禮	7
長呼人	即代叫	人不在	己即到	7
4. 與長輩相處應當謙恭守禮	8
稱尊長	勿呼名	對尊長	勿見能	1

5. 主動問候長輩老師	1	0	5
路遇長 疾趨揖 長無言 退恭立	1	9	5
騎下馬 乘下車 過猶待 百步餘	1	0	4
6. 與長輩同處 長輩站著時 晚輩不可以自行就坐	1	0	7
長者立 幼勿坐 長者坐 命乃坐	1	0	7
7. 與長輩 師長講話 聲音要柔和適中	1	0	9
尊長前 聲要低 低不聞 卻非宜	1	0	9
8. 長者叫我們時 要快步向前應答 緩走慢答就失禮	1	1	0
進必趨 退必遲 問起對 視勿移	1	1	1
9. 尊重老師 友愛同學 與社會一切大眾和睦相處	1	1	1
事諸父 如事父 事諸兄 如事兄	1	1	2
三、謹	1	1	9
1. 早晨要早起 把握光陰 珍惜時間	1	1	9

朝起早 夜眠遲 老易至 惜此時	1	1	9
2. 早晨主動刷牙洗臉 做好個人清潔衛生	1	2	9
晨必盥 兼漱口 便溺回 輒淨手	1	3	0
3. 著裝儀容整齊 清潔 穩重 端莊	1	3	4
冠必正 紐必結 襪與履 俱緊切	1	3	4
4. 自己穿衣折被 衣服及物品放在固定地方不亂擺亂放	1	3	7
置冠服 有定位 勿亂頓 致污穢	1	3	7
5. 穿衣整潔大方 不挑名牌與奇裝異服	1	4	5
衣貴潔 不貴華 上循分 下稱家	1	4	5
6. 不挑食不貪吃 不吃不衛生的食物	1	5	2
對飲食 勿揀擇 食適可 勿過則	1	5	2
7. 飲酒抽煙有害健康 青少年不可以飲酒抽煙	1	5	6
年方少 勿飲酒 飲酒醉 最為醜	1	5	6

8. 從小養成站有站相 坐有坐相：…………… 1 5 7
步從容 立端正 揖深圓 拜恭敬：…………… 1 5 7
勿踐闕 勿跛倚 勿箕踞 勿搖髀：…………… 1 6 1
9. 從小養成體恤他人的習慣 珍愛物品：…………… 1 6 4
緩揭簾 勿有聲 寬轉彎 勿觸棱：…………… 1 6 4
執虛器 如執盈 入虛室 如有人：…………… 1 6 8
10. 做事不要急忙慌張 輕視忽略 畏苦怕難：…………… 1 7 1
事勿忙 忙多錯 勿畏難 勿輕略：…………… 1 7 1
11. 不入賭博色情電玩等是非之地 不打聽荒誕邪惡之事：…………… 1 7 9
鬥鬧場 絕勿近 邪僻事 絕勿問：…………… 1 7 9
12. 未經許可不可擅入他人家室 入門前要自報姓名：…………… 1 8 1
將入門 問孰存 將上堂 聲必揚：…………… 1 8 1
人問誰 對以名 吾與我不分明：…………… 1 8 3

13. 玩別人的玩具或物品 要事先徵得別人的同意	1 8 3
用人物 須明求 倘不問 即為偷	1 8 3
14. 借同學朋友的書本物品 一定要愛惜並及時歸還	1 8 5
借人物 及時還 後有急 借不難	1 8 5

四、信

1. 與同學朋友相處要言而有信 不可花言巧語欺騙別人	1 8 8
凡出言 信為先 詐與妄 奚可焉	1 8 8
話說多 不如少 惟其是 勿佞巧	1 9 2
奸巧語 穢污詞 市井氣 切戒之	1 9 2
2. 不傳播小道消息 不談論是非	2 0 0
見未真 勿輕言 知未的 勿輕傳	2 0 0
彼說長 此說短 不關己 莫閒管	2 0 0
3. 對別人不合法不合理的要求 不可輕率隨意答應	2 0 2

事非宜 勿輕諾 苟輕諾 進退錯	2
4. 說話口齒要清楚 聲調節奏要適中	2 0 6
凡道字 重且舒 勿急疾 勿模糊	2 0 6
5. 看到別人的優點長處不嫉妒 要發心學習 努力看齊	2 0 8
見人善 即思齊 縱去遠 以漸躋	2 0 8
6. 看到同學不足要懂得反省自己是否也有這些毛病 並努力改進	2 1 5
見人惡 即內省 有則改 無加警	2 1 5
7. 人應重視自己的品德才藝 外表衣著不如人不必自卑憂慮	2 2 0
唯德學 唯才藝 不如人 當自礪	2 2 1
若衣服 若飲食 不如人 勿生戚	2 2 7
8. 如果愛聽好話不愛聽批評 就很難結識良師益友	2 2 9
聞過怒 聞譽樂 損友來 益友卻	2 2 9

聞譽恐 聞過欣 直諒士 漸相親	2
9. 有錯要勇於改過 若逃避責罰 撒謊 掩飾 則是錯上加錯	2 3 5
無心非 名為錯 有心非 名為惡	2 3 5
過能改 歸於無 倘掩飾 增一辜	2 3 9

五、泛愛眾

1. 地球是一個生命共同體 我們除了愛人 也要愛護所有的動物 生物和植物	2 4 7
凡是人 皆須愛 天同覆 地同載	2 4 7
2. 努力提升自己的德行能力	
因為大眾敬重的不是一個人的外表容貌	2 4 9
行高者 名自高 人所重 非貌高	2 4 9
才大者 望自大 人所服 非言大	2 5 1
3. 要樂意盡力幫助他人 學會欣賞讚歎別人的才華	2 5 4

- 己有能 勿自私 人所能 勿輕訾…………… 2 5 4
4. 要明白巴結有錢人 輕視貧窮人 是一種很卑下的心行…………… 2 5 8
- 勿諂富 勿驕貧 勿厭故 勿喜新…………… 2 5 8
5. 與人交往要留心 時時處處替人著想…………… 2 6 2
- 人不閒 勿事攪 人不安 勿話擾…………… 2 6 3
6. 讚揚別人的優點 不評論 宣揚他的過失和缺點…………… 2 6 4
- 人有短 切莫揭 人有私 切莫說…………… 2 6 4
- 道人善 即是善 人知之 愈思勉…………… 2 6 6
- 揚人惡 即是惡 疾之甚 禍且作…………… 2 6 7
7. 與人互相勉勵進步 朋友有過失 找時機悄悄提醒…………… 2 6 8
- 善相勸 德皆建 過不規 道兩虧…………… 2 6 8
8. 不與人爭 不起估別人便宜的心…………… 2 7 0
- 凡取與 貴分曉 與宜多 取宜少…………… 2 7 0

9. 要能寬恕包容	設身處地為對方著想	2	7	1
將加人	先問己	己不欲	即速己	2
10. 學會知恩	感恩	報恩	不用別人的過錯處罰自己	2
恩欲報	怨欲忘	報怨短	報恩長	2
11. 家裡即使請傭人	自己的事應該自己做	2	7	8
待婢僕	身貴端	雖貴端	慈而寬	2
12. 處事待人接物要平等理性	不意氣用事	2	8	2
勢服人	心不然	理服人	方無言	2
六、親仁	2	8	4	2
1. 要從我們自身立志做一個有仁德的人	2	8	4	4
同是人	類不齊	流俗眾	仁者希	2
果仁者	人多畏	言不諱	色不媚	2
2. 要結交親近有德行的朋友	2	8	6	5

七、餘力學文

- | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|-----|-----|---|---|---|
| 能親仁 | 無限好 | 德日進 | 過日少 | 2 | 8 | 6 |
| 不親仁 | 無限害 | 小人進 | 百事壞 | 2 | 9 | 3 |
| 1. 不傲慢自大 不固執己見 | | | | | | |
| 不力行 | 但學文 | 長浮華 | 成何人 | 2 | 9 | 4 |
| 但力行 | 不學文 | 任己見 | 昧理真 | 2 | 9 | 5 |
| 2. 上課學習要認真專注 不能一邊玩一邊做功課 | | | | | | |
| 讀書法 | 有三到 | 心眼口 | 信皆要 | 2 | 9 | 6 |
| 3. 求學問不能貪多 不能貪快 要有耐心培養自己的定力 | | | | | | |
| 方讀此 | 勿慕彼 | 此未終 | 彼勿起 | 2 | 9 | 8 |
| 4. 主動做功課不用人催 | | | | | | |
| 寬為限 | 緊用功 | 工夫到 | 滯塞通 | 3 | 0 | 1 |
| 5. 學習或是生活中有不懂的地方 要虛心向人請教 | | | | | | |
| | | | | 3 | 0 | 3 |

心有疑 隨札記 就人問 求確義	3
6. 養成自己整理房間的好習慣 使其整潔乾淨	3
房室清 牆壁淨 几案潔 筆硯正	3
7. 學習時 人端正 書端正 字寫正	3
墨磨偏 心不端 字不敬 心先病	3
8. 做完功課要收拾好書籍文具	3
列典籍 有定處 讀看畢 還原處	3
雖有急 卷束齊 有缺壞 就補之	3
9. 不看無益的電視書報 要選擇對自己德行有幫助的內容	3
非聖書 屏勿視 蔽聰明 壞心志	3
10. 要相信自己 相信聖賢的境界 我們同樣可以證得	3
勿自暴 勿自棄 聖與賢 可馴致	3
	1
	2
	7
	0
	0
	7
	0
	0
	6
	0
	0
	6
	0
	0
	4
	0
	4
	0
	4
	0
	4
	0
	4
	0
	4
	0
	3

一、入則孝

1. 從小養成對父母恭敬的態度

父母呼 應勿緩 父母命 行勿懶

「父母呼，應勿緩」，這是長養孩子對父母講話必有的恭敬態度。從一個人的言行，可以看出他的道德、學問，因此父母講話的態度對孩子影響很深遠。當孩子形成孝心、恭敬心，他的學問就奠定好根基。反之，生起的可能就是傲慢心，這就毀了他一生的道業。《大學》云：「古之欲明明德於天下者，先治其國；欲治其國者，先齊其家；欲齊其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先誠其意；欲誠其意者，先致其知，致知在格物。」孩子要誠意、正心，才能修身、齊家。如何誠意、正心？必須格物、致知。格物就是革除物欲和壞習性。不耐煩、傲慢就是壞習性，從小能轉變壞習性，就是格物、致知；而培養孩子的孝與敬就是正他的心，如此才能誠意

正心。所以，大學問皆從小地方開始紮根。

當父母叫喚我們時，我們為人父母、做長輩的也要恭恭敬敬的過去，身體力行給孩子看。要引導孩子趕緊走過去回答：「爸爸、媽媽，請問有什麼事嗎？」即使當時做不出來也要去做，當孝心與恭敬態度形成之後，這種氣氛就會薰染孩子，在家庭中自然形成風氣。

「父母呼，應勿緩」，這種恭敬心除了對父母之外，還應遍及師長、長輩、上司。心是根本，所有的行為都從心延伸出來。《禮記》云：「曲禮曰，毋不敬。」真正有恭敬心的人，他的恭敬會遍及一切人事物。對父母、長者、兄弟都恭敬的人，對父母所交代的事情就會盡心盡力做到，對事物也會生恭敬心。所以，父母辛苦賺錢買的食物，他不會糟蹋！

對孩子要不要「兒子呼，應勿緩」？如果你也馬上跑過去，那你就學呆了。對孩子而言，我們是長輩，他是晚輩，我們要長養成全他的恭敬心。要循循善誘教導他，不要訓斥他，並和他一起學習，孩子

自然會在聖哲的故事中，心生效法。所以，我們面對不同角色時，要懂得如何運用學問。

當一個人能深刻體會到父母的恩德時，他的心境自然柔軟恭敬。記得我姐姐出嫁的時候，有很多迎娶的禮儀，其實這些迎娶的禮儀都有其意義存在。我在一旁觀禮，最後一個禮儀讓我印象最深刻，就是姐夫帶著姐姐拜別父母。當姐姐與姐夫跪下之時，我父親的眼淚瞬間就迸發出來，見此情景我的眼淚也忍不住掉了下來，我感受到為人父親的心境。父親照顧女兒二十多年，不知道操心、牽掛了多少，念念都希望孩子好，書念得好，有個好歸宿。如今看到女兒找到好歸宿，父親得到這麼一點安慰，所以流下的那一滴眼淚，是欣慰感動的眼淚。

父母對於兒女是一輩子的愛護，所謂「母活一百歲，常憂八十兒」，母親縱使活了一百歲，八十歲的兒子在她眼裡還是小孩。當我的內心感受到一位為人父親的辛勞之時，我告誡自己，這一輩子都報

答不盡父母的恩德，絕對不能再對父母講一句忤逆、不恭敬的話。因為有這分體會，看到父母自然就生恭敬歡喜心。念念把父母的恩德放在心上，「誠於中，形於外」，恭敬的言行就會表現出來。

「父母命，行勿懶」，我們答應幫父母做的事不可懶惰，答應了要趕快去做，這樣我們要求孩子時，他就會很聽話。我們都遵守孔夫子的教誨，與孩子有共通語言，就能和孩子有良好的溝通。所以，我們要反思，我們長這麼大了，對父母的命令、交代的事，我們有沒有行勿懶？對我們人生最重要、最有恩德的人，甚至於最親的先生、太太，我們反而很容易不守信，什麼原因？因為對客戶不守信就沒錢賺，對親人不守信還可以找藉口說我最近很忙。因此，我們要省思，對父母更應守信用，對一切人都要守信用，才是正確的態度。

古代很多孝子不等父母命令，就能感受到父母的需要而主動去做。大家可能都聽過「孟宗哭竹」的故事，三國時代的孝子孟宗，他的母親長期胃口不好，脾胃都衰弱，已經很長一段時間吃不下東西，

突然很想吃竹筍煮的羹湯。他感受到母親假如吃不到這一樣東西，一定會很痛苦。但那時候是冬天，根本不會長竹筍，所以他不知道怎麼辦，就走到竹園裡哭泣，他的眼淚滴下去之後長出了竹筍。為什麼？精誠所至，金石為開，他的這分孝心、真誠心，感動了竹子！我們的眼淚去滴滴看，能否感動竹子？

日本的江本勝博士已研究出：人的意念可以影響礦物，可以影響水。當人有善念的時候，水結晶很漂亮，連很骯髒的湖水都會變得清淨。所以，大自然與人心是呈現一個互動的狀態。古代的孝子們，為什麼能感動竹子、感動很多的動物？甚至於感動最兇猛的老虎？憑的都是孝心！這樣的好戲，我們的老祖宗上演了幾千年，我們應不應該繼續演下去？應該！只要我們能夠學到他們的孝心，一定可以在我們的人生上演一齣又一齣催人淚下的好戲。

孟宗的母親吃了這個竹筍煮的羹湯，病就好了，真正的孝子能讓父母寬慰，身體健康。所以「父母命，行勿懶」。

父母教 須敬聽 父母責 須順承

「父母教，須敬聽」，父母教訓我們的時候，我們要恭敬的聆聽，絕對不能一言九「頂」。假如父親在訓斥我們的時候，講了十件事，其中只有兩件事是真的，八件事你覺得是他誤會你了，你也不能馬上就把他頂回去！因為父親正在氣頭上，你只要說「是」，父親的火氣就慢慢消下去了。等他罵完，情緒已經平和後，就會想到，我罵孩子好像罵過頭了，他可能就會主動的削一點水果，「來，一起吃水果」，打個圓場。這時你也要很自然的走過來，當作若無其事。你不能馬上說：「爸爸，要跟我和解了嗎？」我們不要這麼死腦筋，要順勢而為。

當父母對你的責備，你都沒有回嘴，對你的誤會，你都能平心靜氣的接受，父母會提升對你的尊敬和佩服。如此你與父母的溝通就會很好，慢慢的父母會覺得我的孩子最值得我信任。如果你的父親有心臟病，那要視狀況而定。比如：他罵你罵得很凶，心臟病要發作了，

你還要不要站在那裡「父母教，須敬聽」？求學問要學靈活，要念念為父母著想，就知道當下應如何進退。

「父母責，須順承」，父母責罰甚至打我們，我們也應欣然接受。想想父母為何這樣生氣，我們的過失到底在哪裡？曾子有一次犯了錯誤，他的父親很生氣，拿起一根大木棍打曾子。曾子就「父母責，須順承」，動都不動讓父親打，結果父親出力過猛，把他打暈了。此事傳到孔夫子的耳中，他就跟學生講，曾子這樣做不孝。為什麼？父母生氣的時候，情緒不能控制，假如失手，剛好一棒打到頭上，兒子死了，誰最傷心？父母。所以，夫子說：「小杖則受，大杖則走。」看到父親拿起的棍子可能會打死你，就趕快跑！不能陷父母於不義，學聖賢學問要靈活運用。

我曾問學生：「每次你被父母罵完之後，內心有什麼想法？」學生回答：「好衰！下一次不能被父母發現。」我跟學生說，當父母生氣責罰你的時候，他們的身體已受到了傷害。發一次脾氣要三天的時

間，身體才能恢復正常。罵人對身體這麼不好，可是父母為了讓你記住這個教訓，避免你以後再做對自己不利的事情，所以他寧可發脾氣傷害自己的身體，也不願意你學壞。因此，你要體恤父母的這份存心，為了讓你的道德學問能提升，他才要教訓、責罰你，你要對得起父母的這份關懷和愛護。

父母愛我們的方式，有時是輕聲細語，有時卻非常的凶，但都是同樣的愛心，我們要體會。我們要對得起父母的教誨，不能讓父母身體白受傷害，所以我們要記住不犯同樣的錯誤，懂得挨罵能換得進步，要學習顏淵「不貳過」的德行，不能再做讓父母生氣、傷心的事。當孩子形成這種心態的時候，就不會再犯同樣的錯誤。

除了父母教須敬聽之外，老師教也要須敬聽。一個人能否有良好的道德學問，除了有老師之外，更重要的因素是自己的學習態度，對老師一定要有虔誠恭敬之心，不可陽奉陰違。一個人學問的大小，可從他的恭敬心中判斷出來，一分誠敬得一分利益，十分誠敬就得十

分利益。因為老師所吩咐的每一件事，我們很有可能不完全了解。學問好比二十層樓，老師可能在十幾層樓，我們只有在兩、三層樓。十幾層樓所能看到的景物，我們兩、三層樓的看不到。老師指的都是比較長遠的目標，此時我們不依教奉行，那就得不到利益了。

現代人的學問為何難以成就？因為都犯了一個嚴重的過失：常以小人之心度君子之腹，甚至將《論語》的道理都依照自己的想法去理解，把孔夫子的境界拉齊到自己的視線範圍，有時覺得自己比夫子還高明，這樣怎麼能成就！所以，一開始跟老師學習，絕對不能批判，首先應老老實實的跟著老師做，如此才會感受到一分誠敬得一分利益。當你的境界提升了，你就慢慢的體會到老師所講的話真實不虛。所以「老師教」也要「須敬聽」。

長官教也要須敬聽。一個人的學問、事業能否有好的成就，都離恭敬、謙卑心，所以人要能屈才能伸。對於小孩，我們也要教導他懂得恭敬、謙卑，懂得處處學習。在新的環境，先不要抱怨，應多

看、多聽、多學。長官怎麼教，我們就怎麼做，等學問加深，以及對公司的了解有一定的深度之後，再適當的給予長官一些建議。

2. 關照父母起居生活 向長輩早晚問安

冬則溫 夏則清 晨則省 昏則定

東漢時候有個小孩叫黃香，他的父親身體不好，母親又去世了，所以他就盡心盡力照顧好父親。他才九歲，就懂得在冬天的時候先上床幫父親睡暖被窩，使父親睡覺時被窩是熱的。在夏天，他就用扇子先把床搨涼，再請父親來睡。九歲就知道盡孝道。後來皇帝知道了這件事情，就寫了八個字：「江夏黃香，舉世無雙」，給予他很高的肯定。皇帝這樣做也是很有智慧，他知道揚善，讓所有的人民都來效法黃香。後來黃香也做了大官，為人民做了很大的貢獻。

晨省昏定，就是讓父母歡喜、放心。很多人說：我就是嘴巴不甜。其實障礙不在外，而在自己的一念心。假如我們講的話能讓父母

歡喜，你有這分利益、孝順父母的心，哪還有什麼我的習慣就是嘴巴不甜？事在人為，不能推說我的個性本來就是這樣，個性是隨時可以修正的，只要你真正有孝心，能提起利益他人的心，你的整個言語行為就會改變。

有位老師聽完課，回去打電話到我們中心說：「《弟子規》裡面有糟粕。」在這種情況下，假如你說他錯了，他馬上就會跟你爭辯起來。我就很客氣問他，請問您覺得哪句話是糟粕？這位老師說：「晨則省、昏則定是糟粕。」我問為什麼？他說一天要問候兩次，太麻煩了！我接著就對這位老師說：「父母對孩子的關懷、思念，一天幾次？無時無刻。」這位老師聽了無言以對。有位女老師跟我說，在春秋之際，氣溫變化特別大，孩子往往在半夜都會踢被子。所以他們在春秋之際，被子都蓋得特別薄，為什麼？讓自己能半夜冷醒過來，然後幫孩子把被子蓋上。做父母的，連在睡覺的時候都會掛念孩子，更何況是白天呢？如果每天早上，小朋友去跟父母問好：「爸爸媽

媽，早上好，昨晚睡得好嗎？」當一個躬鞠下去，俗話說：「人逢喜事精神爽」，哪有比孩子孝順更快樂的事情？所以父母一天情緒都很好。然後看你額頭髮亮，代表昨晚睡得很好，他們也很放心。晚上放學回來，我們主動再去問候父母。父母一看，氣色不錯，在學校跟老師、同學應該沒有衝突，所以父母也很放心。一天兩次問候，能減少父母很多的擔心。我講完以後，這個老師就比較能接受，他說蔡老師，你的中國文化學得不錯，你跟誰學的？我們學了「聞譽恐」，故心裡誠惶誠恐，我說我跟楊淑芬老師學習。突然這個老師給了我一個回馬槍，說道：「蔡老師，這句話你自己都沒有做到。」因為我弘揚中國傳統文化而奔波五湖四海，沒有辦法早晚給父母「晨則省，昏則定」的問候。當老師最怕的就是學生說：「老師你沒有做到。」全身冒冷汗。這時我就跟這個老師說：「如果我早上打電話，晚上又打電話回家，我媽媽會罵我，她會說你不知道長途電話很貴嗎？不要常打回來，只要每個禮拜六晚上固定打回來就好。」所以我們要順父母之

意，而且默契配合，如此禮拜六電話一響，父母就知道孩子打電話回來了。這時就把這個禮拜的事情跟父母報告，家裡有哪些事，我們也要關心一下。

「晨則省，昏則定」的本質是不要讓父母擔憂，這才是最重要的。如果我們的德行不好，每天縱使打十通電話，父母還是照樣擔心。所以，要提升我們自己的德行，讓父母放心，這才是落實了這一句話的本質。

有個孩子學完了「晨則省，昏則定」，回家後隔天就很認真站在父母的門前，等著父母出來。當看到父母出來的時候，他就跟父母鞠個恭說：「爸爸、媽媽早上好，昨天睡得好嗎？」父母被孩子的舉動嚇了一跳，趕快打電話問幼兒園：「昨天發生什麼事了？我的孩子怎麼今天會給我們問好、問安？」老師說因為昨天學到「晨則省，昏則定」。其實孩子好不好教？很好教，只是我們沒有教。

周文王對他的父親都是早上、中午、晚上一天三次問候，一來看

看父親的氣色，再來看看父親吃飯的情況。假如父親進食很好，他就非常欣慰；假如父親吃得很少，他就很擔憂。由於有這樣的身教，所以周文王的兒子武王、周公對他也非常孝順。

常回家看父母，父母會很歡喜。但有些年輕人利用週末回家看父母，怎麼看？帶著一、兩個孩子，夫妻一進門就坐在沙發上，看報紙看電視，孩子一進來就東跑西跑，爺爺奶奶忙得買菜、煮菜，煮完以後端出來喊：「吃飯了！」然後一起吃飯，吃完飯後，也沒幫父母收拾碗筷、洗碗，就說：「媽，我們要走了。」拍拍屁股，把孩子帶走了。爺爺奶奶喘了幾口氣，累死了，還不如不回來，清淨一點。所以我們要理解到：回家探望父母，一是盡孝心，二要多體恤父母。我們跟父母先打好電話：我們已經買好菜了。回去的時候，夫妻倆應主動做菜，這樣才能減少父母的負擔，我們的孝心才是真正盡到了。

3. 出家門 向家長告別 進家門 跟家人問好

出必告 反必面 居有常 業無變

出門時，要跟父母講我去哪裡，父母才會放心。如果你外出念書，學校與你住的地方，最好能讓父母親自去一趟。父母看到了學校和你居住的環境都不錯，他們才會放心，為人子女者應該善體親心。出門以後，也要把可以聯絡的電話、住址讓父母知道，以防臨時有事能通知得到。當我們回家了以後，要主動跟父母問好，讓父母放心，知道我們已回來了。

孩子這些習慣很重要，不要小看每個細節。當孩子懂得晨省昏定，他對父母的每一句問候，都是在提升父母與孩子之間的情誼；每次「出必告，反必面」，都是讓他了解：自己所有的行為皆不應讓父母擔憂。

曾經有個學生，他下課以後，回到家沒跟家裡人打招呼，立刻就跑進書房去打電動玩具。過了一個多小時，他的母親以為他沒有回家，就打電話到學校，問有沒有被老師留在學校？電話打來的時候，我一接，都已經下課一個多小時了，怎麼可能還沒回家？他媽媽很

緊張，就說要不要報警？我說先不要，你在家裡仔細找一找。後來一看，藏在書房裡打電動玩具，這讓父母操了很多心。所以，一定要養成好的習慣。

除了對父母要「出必告，反必面」，對家裡人，比如說對太太，也要出必告，反必面！對於關心我們的人，我們都應該讓他安心才對！做人就是應該互相體諒才對。現在夫妻之間有沒有這麼真誠、坦誠？假如夫妻之間不坦誠，還要遮遮掩掩，這樣幾十年相處下來會非常辛苦。持家很重要的原則就是：沒有祕密，相處起來真誠，互相包容，非常的輕鬆自在。當確定自己不回家吃飯時，一定要提早打電話告訴太太，不要等到吃飯的時候才打回來，那時候太太已經幫你準備好了。我們不能糟蹋別人對我們的付出與關懷，我們應該珍惜體諒。當親人之間都能互相體諒，那就是家和萬事興。

我們在公司裡工作，也應出必告，反必面。比如說，你臨時有事要出去處理，假如你沒有告訴其他的人，人家臨時有事一定要找你，

又不知道你去哪裡，會非常的焦急，上級對你也會頗有怨言而產生不信任感，覺得你做事不穩健。所以我們因事要離開工作崗位時，一定要向同事或上級闡明之後才能離開，否則人家有事又找不到你，氣氛就很不好了。

「出必告，反必面」，很重要的一點，就是減少父母對我們的擔憂，再進一步延伸，就是減少家人及周邊的人，對我們的擔憂，不要因為不知道我們的行蹤而焦急。我們應從這裡用心、用功：我們的一言一行是否有造成別人的負擔。

「居有常，業無變」。居，我們可從幾個角度去看。「居有常，業無變」，學生時代是學業；出社會，是事業；結婚了，有家業。無規矩不成方圓，所以生活要很有規律，學業、事業、家業才能經營得當。現在的學生、孩子有沒有「居有常」？常常遇到禮拜五放假了，開始放縱，有的看電視看到半夜，還有的去跳舞跳通宵。禮拜六、禮拜天做什麼？睡覺。睡了，補得回來還好，補不回來，身體一點一滴

在耗損。為人父母看到孩子這種行為，應及時修正。應在他小的時候，就不讓他肆無忌憚的看電視。因為只要開了先例，有一就有二，無三不成禮。

一個人養成了壞習慣就很難戒掉，所謂「玩物喪志」。更何況現代的孩子都沒有志向，他再玩物就真正「欲令智迷」，真正沈溺在玩樂當中，不能自拔。所以現在我們看到很多報紙上，一些學生因上網到半夜，衍生出哪些問題？在這個時代當中，我們為人長輩者要特別謹慎，因為很多高科技的東西，我們是未蒙其利先受其害。學生這麼早就接觸網路，他們的精神、道德、學問都沒有提升。因為孩子沒有定性，你又沒關心他們上網的情況，他們很有可能交到一些不好的網友。他們又沒有判斷力，又沒有理智，因為沒學過經典，所以網友給他幾句甜言蜜語，他可能就誤入歧途，人生很有可能一失足成千古恨。當孩子真正犯了過失很難彌補的時候，那將是父母一生的遺憾，所以不可不謹慎。

我們的學業、事業要讓父母安心，還有我們的家業，夫妻相處和樂，父母放心，下一代能夠教育好，也讓父母放心。孟子說「不孝有三，無後為大」，何謂「無後為大」？生兒子就是有後了嗎？解得太淺了。假如生個敗家子，爺爺奶奶覺得不如不生，還會被氣得半死。「無後為大」更深入的意思是沒有教育好他，讓他丟了父母、祖宗的臉，那真是「無後為大」。

有一位山東的大學生，半夜常常打電玩，都是打那個殺來殺去的，結果打到最後腦神經異常，常常感覺很多人要殺他。他把這情況告訴老師，老師聽完覺得不對勁，趕快通知他的父母。他父母趕來接他，但沒接到，這個學生在街上已拿著刀砍傷很多人，其中有幾位已經致命。所以玩物喪志，這一錯，人生就毀了。

所以我們要好好長智慧，我們的學業、事業、家業要好好經營，讓父母安心。行業應選擇適合自己的，然後盡心盡力的發展，絕對不能好高騖遠。在這個時代，很多人常常都想快速致富，其實天下哪有

白吃的午餐。當有這種快速致富的念頭時，所謂「欲速則不達」，往往在換工作時，心非常的躁動。一個人心躁動的時候，會不會抉擇正確？很困難。當他換了工作，很可能讓父母又開始擔心了。

每換一個工作，事實上對自己的社會信用都是一種影響。而生命當中的財富，絕非爭奪可以得到，俗話說「命裡有時終須有，命裡無時莫強求」，要想收穫，最重要的是先要種善因。財富的真因是多行布施，多為社會付出，財布施自然得到財富。像香港的首富李嘉誠，他是汕頭人，每年捐的款項都非常大，捐很多公共設施回饋鄉里。所以，我們對工作要穩紮穩打的经营，不可好高騖遠，不可太躁動，因為一動，就會牽動身旁的親友，我們做事愈穩健就愈能讓他們安心。

4. 縱然是小事 任性而為也是有損為人本分 是不孝行為

事雖小勿擅為 苟擅為子道虧

「事雖小，勿擅為，苟擅為，子道虧」，其實大善皆從小善做

起，大惡也是從小惡積累起來。所以劉備有一句勉勵他孩子很重要的話：「勿以善小而不為，勿以惡小而為之」。孩子的一言一行，你都不能苟且，太隨便了，往後就會有犯大過失的可能性。當然，要讓孩子「勿擅為」，家長首先「勿擅為」，給孩子做好榜樣。比如在看電視的時候把腳抬到桌上，雖是一件小事，給孩子的就是很隨便的示範。

在深圳我們有個老師，那天他開著車，帶著一個五歲多的小朋友，剛好遇到紅綠燈，他就停下來，這個小朋友看到老師停下來，就說：「老師，你不用停，你直接開過來，然後再轉過來。」從哪裡學的？他媽媽是警察。所以「事雖小，勿擅為」。這位老師很有敏感度，聽後覺得這個一定要趕緊與家長溝通，當孩子還沒建立對錯的判斷，我們做錯誤的示範，那還得了！這個老師講話也很有藝術，打電話跟他的家長說：「你的兒子今天教我開車」。他媽媽馬上就笑出來，自己心裡有數。所以我們為人長輩者，不能知錯還犯錯，這樣很

不好。從很多細節之處，我們要有敏感度，給孩子做好榜樣。當你有這樣的態度，保證你會覺得自己的德行、學問也在與日俱增。

在規矩方面，我們也要告訴孩子：「事雖小，勿擅為」。不可以隨便丟垃圾，丟垃圾好像是一件小事，但當丟垃圾變成習慣之後，那將不只是丟家裡的臉，還有可能會丟國家的臉。曾聽說過，爬山之時若不識路，就跟著有垃圾的地方爬。這看起來是方便，但往更深處想，那是人行為的悲哀，不只沒有羞恥心，對於大自然也不懂得愛護。中國人幾千年接受聖賢教誨，「天為父，地為母」，應愛惜這片長養我們的大地厚土。所以，縱使是丟垃圾也不可擅為。

網路曾有報導過三則新聞，第一個在美國的珍珠港，珍珠港是講英文的，它的垃圾桶上卻都寫有一行中國字：「請把垃圾丟在此」，寫給誰看？第二個在泰國的皇宮，也都是國際性的旅遊重點，在廁所內也用中文寫：「便後請沖廁」，寫給誰看？寫給中國人看。在巴黎的聖母院，也寫了一行中國字：「請勿大聲喧嘩」。這三件都是小

事，但卻形成一件大事，什麼大事？中國人的臉已經被這些小動作丟到全世界去了。我們跟小孩子講這些事，小孩會說：「老師，把它擦掉」。我說怎麼擦？你做錯事，人家要講你，你把他的嘴巴捂住，人家就不講了嗎？你捂得住一個人的嘴，捂得住全部人的嘴嗎？不可能！我們要感到羞恥，不能丟自己國家的臉，從自己開始做起，不要亂丟垃圾，處處維護公共衛生，公共安寧。

我們再思考一下，泰國皇宮、法國巴黎，我相信大多數的中國人都沒去過，能去的都是留學生、很有財富、社會地位都不差的中國人。他們的行為居然是連生活的規範都沒做好，這透露了學歷不代表教養，也不代表會做人，教育才是真正培養一個人做人做事的正確態度。所以學校裡假如沒有辦法教這個，一定要先把家庭教育基礎紮好。其實學校的老師都很盡心盡力在教，但是因為他們一個人要面對幾十個孩子，確實不容易。唯有家長非常積極與老師配合，孩子的生活行為才容易循規蹈矩。

所以，在安全、規矩方面，都要謹記「事雖小，勿擅為」；假如做了，「苟擅為，子道虧」，我們作為炎黃子孫，職責也是虧損。

物雖小勿私藏 苟私藏親心傷

「物雖小，勿私藏，苟私藏，親心傷」。在小孩還沒有建立判斷是非能力之時，有時他是覺得好玩而隨手拿東西，所以做父母的養育孩子確實要多用心，因為孩子做一些不好的行為，會馬上表現在哪裡？臉上，他會心虛。有位母親察覺到孩子今天回來的臉色不大一樣，她就去翻翻他的書包，結果發現裡面有幾顆蘋果。馬上問孩子：「蘋果從哪裡來的？」孩子知道錯了，很緊張就招了，跟幾位同學經過水果店順手就拿了。其實不見得他要吃，而是幾個同學一窩蜂的氣氛讓他覺得好玩。

這位母親二話不說，馬上帶著孩子到水果店跟老闆鞠躬道歉，她說：「我的孩子拿了你幾顆蘋果。」這個老闆還覺得沒什麼關係。媽媽就把錢付給他，然後要求孩子跟老闆道歉。當孩子是第一次犯錯，

你馬上制止他，他會終身記住，不會再犯。當他看到母親在給人家鞠躬賠禮，孩子內心會覺得很慚愧。所以，母親的身教，就會喚醒孩子慚愧、羞恥之心。孩子不可能不犯錯，只要我們能適時的指導他，都很好的機會教育。

古代的母親都謹記教誨孩子「一瓜一果之弗貪，一絲一毫之不苟」，絕不能讓孩子養成貪小便宜的行為。俗語：「小時偷針，大時偷金。」教導孩子「物雖小，勿私藏」，不可以拿人家的東西，長久的影響是很深遠的；因為他貪，到最後他想要的東西，他會不擇手段去偷、去搶。所以教養孩子不貪，是養他廉潔之心。古人說「舉孝廉」，為何用「孝」與「廉」來衡量一個人能否替國家服務？我們來看一下，「孝，德之本」，做人之本在孝，「廉」是做事之本。有廉潔之心，辦事才不會圖謀自己的私利，才能大公無私，把事辦好。所以，做人做事的根本就在孝與廉。一個國家的政治好與不好，從哪裡看？從廉不廉潔，所以，廉就是政治的根本。如果從政的人不廉潔，

這個國家人民的生活就很辛苦。

現代社會很多的問題，其根本都是教育問題。中國的聖賢教育已忽略了一段時間，所以我們從自己開始，從每位家長、每位老師開始教孩子不貪，養廉潔之心，如此幾十年之後的社會才會愈來愈好。所以「勿私藏」，一是不貪，再者自己的東西也不要獨自享受，應懂得付出，培養孩子慷慨的態度。假如孩子得到的東西都獨自享受，他的心胸會愈來愈狹窄。記得有幾位同學一起上課，他們是住在一起，其中有一個孩子的母親拿了幾罐牛奶來給他的孩子，告訴兒子說：「這個都給你喝。」很怕其他的同學看到。這樣一來，他的孩子在喝牛奶的時候也要偷偷摸摸的喝，雖然營養是喝下去了，但喝得不痛快，吸收狀況肯定不好，而且對他的人格會形成不良的影響。

他們的老師觀察到這點，當天晚上就跟這個小朋友說：「你有這麼多瓶牛奶，獨自享樂，不如與眾同樂，好東西要跟好朋友一起分享，你願不願意拿出來給大家喝？」結果孩子也很單純的說：

「好！」其他的同學都很歡喜，因為他要請大家喝牛奶。然後每個人就倒一點，就這樣一個很微妙的現象發生了，當你願意付出了，就會給很多人帶來歡喜心，也會替別人著想。所以當牛奶要倒得太多的時候，這些小朋友會說：「好了，好了，其他的同學還要。」

布施比享受更有福，因為這幾個同學喝的時候，都一起說謝謝這位同學，所以他也很高興。當晚他寫日記，就提到今天請大家喝牛奶，覺得那一杯牛奶特別香，特別好喝。他的媽媽翻了他的日記，一看孩子這麼慷慨，還覺得請別人喝牛奶很歡喜，媽媽突然覺得自己是否做得不恰當了。「財散則人聚」，人要慷慨才贏得人和，人生與事業才會有所發展。我們的慷慨、不貪都可以給孩子做好榜樣。

漢朝的楊震為官非常清廉，常常幫國家舉一些好的人才，一起為國家服務。當時他在東萊做太守，舉薦了一個叫王密的讀書人當昌邑令，也是一個官職。這個人很感謝楊震，有一晚就帶一些黃金去送給他，楊震看到後，就跟王密說：「我這麼理解你，還舉薦你當官，你

為何這樣不理解我，還要送我黃金？」王密就跟他說：「這個沒關係，只是我一點心意，現在絕對沒有人知道。」楊震就說：「怎麼會沒人知道？天知、地知，你知、我知」。王密聽後很慚愧的走了。所以一個人的品德在哪裡看得出來？在沒人看到的地方能顯現一個人的德行。

楊震的清廉，給他的後代子孫做了好榜樣，所以他的孩子秉、孫子賜、曾孫彪，做官都做到三公的位置，都是國家的高官。楊震的不貪，贏得了大的功德與福分，所謂「積善之家，必有餘慶」，除了福報的回報，更重要的是他的德行給後人做出了榜樣。所以我們也要做孩子的好榜樣。

同時引導孩子，對於公物要愛惜，不能拿公物來私用，這很重要。我曾遇過很多成功的人，他們都有提到，當初他們的父母親在公職上班，絕對不搭乘公司的車去辦私事，甚至於公司的電話也不拿來私用，非常廉潔，所以都留給孩子很深的印象。

我曾問小朋友，你們學校的椅子是誰買的？學校裡的公物是誰買的？小孩很單純，他會說校長買的。我們接著問校長的錢從哪裡來的？他說政府給的。政府的錢又從哪裡來的？從納稅人來的。納稅人有多少？大陸的孩子說十三億。我說你會納稅了嗎？他說不會。最少有數億的人是納稅人。所以學校的公物，這一張椅子，甚至於任何一個東西，它有多少主人？數億的主人。所以偷了這個東西，就欠數億人的債，以後做牛做馬都還不了。所以我們引導孩子，任何一樣東西都是有主人的，絕對不能因為自己的喜好就把它拿走。

5. 盡力做父母歡喜高興的事情

親所好 力為具 親所惡 謹為去

「親所好，力為具」，時時想著要讓父母歡喜的事情，這就是對父母的恭敬。「親所惡，謹為去」，父母不歡喜我們的壞習慣，我們趕緊改掉。雖說是對父母恭敬，事實上也是對自己的壞習慣，我們「身有傷，貽親憂」，對自己的身體要恭敬。「德有傷，貽親羞」，我們的

道德行為有不妥之處，都讓父母蒙羞。對父母恭敬，要落到實處來，絕對不能做讓父母蒙羞之事。

「親所好，力為具」，父母對我們種種的希望，我們都應盡力做好。要把父母所期望的事做好，就要有一個根本的要素，這就是自我成長，就是要開智慧。因為只有開智慧，我們才能讓父母的期望圓滿。假如沒有智慧，沒有正確的認知，能否把身體照顧好？很困難。假如沒有智慧，很難把孩子教育好，事業也很難長久發展。

「親所好，力為具」，父母交代我們要好好學習，我們要做到。「親所好」，父母內心到底需要什麼樣的關懷，我們也要很清楚的知道。我曾問過學生，你知道父母喜歡吃什麼嗎？小孩都會想半天。我又換另外一個問題問他，媽媽知不知道你喜歡吃什麼？他們不假思索都說媽媽知道我喜歡吃什麼。我進一步就跟小朋友說：「你看，媽媽都知道你喜歡吃什麼，而你卻不知道媽媽喜歡吃什麼，我們對父母實在是太不公平、也太不關愛了」。小朋友們聽後，都表示今後要好好

關心父母。

在漢朝，有個讀書人叫蔡順，他的母親喜歡吃桑椹。有一天他拿了兩個籃子出外採桑椹，一邊裝黑色、紫色的，另一邊裝紅色的。蔡順擔著桑椹在回家的路上遇到了盜賊，盜賊抓住他，看到他裝桑椹的兩個籃子很納悶，就問他：「你為什麼採桑椹要分兩邊？」他說黑色、紫色的桑椹比較甜，是要留給我母親吃的；這邊紅色的不熟，是留給自己吃的。由於蔡順做到了「親所好，力為具」，這個盜賊聽了也很感動，就把他放了，並且還要送米和東西給蔡順拿回去孝敬母親，但蔡順懂得君子愛財取之有道的道理，所以他婉言謝絕了盜賊的好意。這個盜賊之所以會把他放了是因為蔡順的孝心喚醒了他的孝心。所以我們要相信「人之初，性本善」，只要有好的德行，再惡的人也會被感化。當我們面對惡人的時候，要不要攻擊他、罵他？不需要，最重要的是把自己做好，來影響他、影響這個社會。

我們給孩子講這個故事，裡面穿插著多少道理？第一個道理「親

所好，力為具」，第二個，「人之初，性本善」，我們應該用德行去感化他；第三個道理，「見得思義」，即：君子愛財，取之有道。當我們給學生講故事，假如不把這些道理講給學生聽，給學生留下的印象只是這個故事我聽過了；假如只是講道理，而沒有講故事，一般的人聽道理聽久了很可能會厭煩，吸收不了。所以我們要理事融合在一起來講故事，那聽者就會吸收得很好。

古代很多的家訓，都非常注重培養孩子勤勞的態度。《朱子治家格言》第一句話提到，「黎明即起，灑掃庭除，要內外整潔；既昏便息，關鎖門戶，必親自檢點」。所以以前很多家裡的活，都是孩子幹，孩子勞動才不會好逸惡勞。當他懂得分擔家務，才能體會到做事的辛勞，才知感恩。現代孩子感恩的心很難生起，原因在他是衣來伸手，飯來張口，真是不知民間疾苦。

有個四年級的小女孩，放學回家之後，說要親手炒一盤黃瓜給媽媽吃，媽媽答應了。她來到廚房，因為身高不夠，就搬了個椅子踏上

去。她把油倒入鍋裡，結果油就噴了起來，她怕手被油燙傷馬上找了個大手套戴上，接著又把黃瓜倒下去，結果油噴得更高，她情急之下，就跑去把爸爸的安全帽也拿來戴上，真是全副武裝，終於汗流浹背把這道菜炒出來了。那一盤菜端出之後，她心裡有沒有成長？以後她吃母親炒的菜會不會嫌東嫌西的？相信她不會了！有付出就會知道，媽媽又要工作還要煮那麼多菜，真不容易，所以習勞知感恩。

習勞知感恩，孩子才會養成勤勞的習慣。勤勞對身體有幫助，因為孩子在勞動的過程中，他的大腦隨時在動，所以常幫忙做家事的學生頭腦特別靈活。有些成績很好，但在家什麼事都不幹的，你安排事情給他做，有時會被他氣死，因為他沒有經驗！我曾遇到一個學生，他只要有事，就一定要他媽媽打電話給我。我就跟他說，你直接跟老師講就好了，為什麼還麻煩你媽媽？但他總是把頭低下去不敢出聲，下一次還是叫他媽媽打電話給我。因為孩子不常承擔事情，面對事情就很怯懦，其實這是害了孩子。

勞動會增加一個人的意志力。盧叔叔曾經說，他小時候，母親看到鄰居家的水缸沒水了，母親要他把鄰居家的水缸挑滿水。他們那一代人對父母很尊敬，「父母命，行勿懶」，所以就挑，那時已四點多鐘，從小溪旁挑水到家裡，來回一趟要兩個多小時，而且要挑兩趟才能裝滿水缸，所以他回來都晚上八、九點鐘，飯菜已涼了。做父母的捨得嗎？你捨不得就教養不出像盧叔叔這樣的人才。他的母親懂得多幫助別人，順便磨鍊他的意志力。

盧叔叔每次面臨很大的工作壓力時，腦子裡都會浮現一個影像，就是他在扛水的時候，他在想：我快要撐不住了，假如撐不住，留在這裡也沒辦法，還是堅持一步一步跨出去。所以當他面對挑戰的時候，第一個念頭是：跨過去，不能退縮！所以，勞動會讓一個人的意志力不斷提升。現代孩子缺乏這些，所以要趕緊讓孩子多做家事，多付出，才能長養孩子的好德行、好態度。

要避免壞習性的養成，最重要的是讓孩子從小養成勤勞做家事的

習慣。習勞知感恩，懂得感恩就能養成勤勞的習慣，做事能力也會點滴的積累。所以，做事能力絕非長才學，應從小就訓練，這也是從小鍛鍊孩子的意志，培養孩子與別人溝通的能力。

我以前教自然課的時候，每次上完課就有很多的器材要收拾，有幾位學生你不要叫他們，他們也會很自然的留下來幫我整理收拾乾淨，這樣的學生讓人心生歡喜，對這樣的學生，我們一定會多加照顧。所以勤奮的孩子很容易得到長輩的提攜、關懷和愛護。與平輩相處，假如他很勤奮，對他的人緣也是有直接的影響。比如他在大學念書，跟幾位同學住同一個寢室，他一進去看到別人在打掃客廳，他立刻就動手跟大家一起做，處處懂得幫忙、體諒別人的辛勞，雖還沒相處，這個行為已贏得同學對他非常好的印象，很容易就融入團體之中。

很多大學生被學校退學，什麼原因？就是生活自理能力太差，老師和同學都不願與他住在一起。在深圳有位大學生被學校退學，報紙

報導了這件事，還畫了一張漫畫：一個人戴了一頂學士帽，然後他的母親在餵他吃飯，畫面寫上「專業的高材生，生活的低能兒」。諸位朋友，不要覺得很誇張，他大學時候確實還是他媽媽餵他吃飯，因為他跟他媽是死對頭，假如沒有他媽媽餵，他不吃，這麼大了還讓父母操心。

孩子為什麼會是這種態度？就是從小被父母慣出來的壞習慣。沒有規矩，不成方圓。教育孩子一定要養成良好的生活習慣，絕對不能放縱孩子；到他養成習慣，長大了，要想扭轉不容易。比如說孩子在學校裡去找老師，不會看時間，有時老師在午睡，他也去按電鈴。進去以後要跟老師借電腦，吃東西掉了滿地，都不整理。所以老師很怕他，同學也怕他。想要孩子以後的人生走得順利，就要讓他養成好的生活習慣，否則孩子的壞習慣無形當中都是他人生事業中的大阻力。我們知道哪些好要盡力養成，哪些不好要盡力改過，當然是從自己做起，當孩子的好榜樣。

「親所好」，不只是父母，我們所有親人的希望，都要盡力去做到、做好。比如說妻子、兒女一定希望我們多陪伴他們。有句話說得很好：所有的成功都取代不了家庭的失敗。現在很多人都說，我工作那麼忙，哪有時時間陪孩子？人在江湖，身不由己。這句話有沒有道理？這叫做找藉口。人只要有心，一定能把事情做好。當然人情當中也是有很多情況會發生，所以一定要學習拒絕的能力。否則時間都耗在應酬、耗在對家庭、對人生不太相關的事情上。

拒絕不容易學？不容易。拒絕他人，我們可以拿出兩大法寶，這兩個法寶拿出來，一般朋友就不會為難你。第一個法寶就是父母。比如說朋友要找你去花天酒地，一去又要熬到半夜一、兩點，談的都是「言不及義，好行小惠」的言語，而你實在不想去，這時就可把父母請出來。你就跟他說：「我答應我媽今晚要回去陪她，我一、兩個禮拜前就答應她了，所以得回去」。一般的朋友聽到你說回去探望父母，當然不會勉強你。說不定你這麼一講，他也突然想到：「我也很

久沒回去看我父母了」。反而你的拒絕還喚醒了他的孝心，這是第一個法寶。

第二個法寶是妻兒。當你不想去無謂的應酬，你可以跟他說：「今晚我要給兒子講兩個德育故事，都已跟他約好了，因為我現在跟兒子一起學習《弟子規》，並把《弟子規》當我們的家規。《弟子規》說『凡出言，信為先』，孩子還小，我不能失信於他，所以我必須回去。」當你把這兩張王牌拿出來，朋友就不會強你所難。假如兩張王牌拿出來沒用，還是硬要拉你去，怎麼辦？假如是這樣的朋友，我們應有所取捨，敬而遠之。

「親所好，力為具」，也是要求我們常常回家探望父母，這是父母最歡喜的，最高興的。我們要理解到，回家探望父母，一來是盡孝心，二來也要多體恤父母，幫父母做一些家務。我們回家之前先要跟父母打電話說：「菜我們已買好了，二老不要操心。」回到家裡，夫妻倆應主動去做菜，這樣才能減少父母的負擔，我們這分孝心才是真

正盡到。

6. 保護好自己的人身安全 不做違法亂紀的事

身有傷 貽親憂 德有傷 貽親羞

父母對我們最希望的，最期待的是什麼？是我們的身體健康。《論語》云：「父母唯其疾之憂。」意思就是孩子要有一個好的身體，父母才不會擔憂。而這個疾除了指身體不健康之外，再把它延伸出來就是壞的習慣。哪些壞習慣會讓人人生遭難？這些我們都應該「親所惡，謹為去」。

我們對於孩子很多的事要多多叮嚀，尤其在安全方面，會造成生命危險的動作，一定要經常不厭其煩的提醒。比如過馬路，一來安全，二來也是守規矩的態度。所以只要是安全規矩的事項，絕對要遵守。像寒暑假期間時常都會發生一些意外，小孩子玩鞭炮造成火災，小孩子相約去游泳，又沒有「出必告，反必面」，所以往往老祖宗說

「樂不可極」，樂極生悲。這些安全教育對孩子從小要叮嚀，常叮嚀，他對於安全的敏感度就特別高。比如說端熱水之時，要讓他小心一點，這樣就能減少很多意外發生。

除了提醒孩子要注意自己的安全之外，也要提醒孩子：對別人造成危險的動作，絕對不能做。當他有這樣的態度，他就會時時觀照自己的一言一行，有沒有對別人造成傷害。我記得有一次看到一篇報導，一個孩子因為好玩，他把他的同學馬上要坐的椅子忽然拉開，結果他的同學脊椎著地很嚴重，造成終身癱瘓。藉由此例，我們要機會教育學生：一個小小的動作也會造成別人的大痛苦。你看這位同學，他要在床上熬數十年的歲月。你自己去躺躺看，讓你躺三天，你就全身不舒服。不只他痛苦，還有他的父母比他更痛苦；看到孩子養了十多歲，居然變成這個樣子，每次看到都是一種煎熬，所以這是對父母一生的傷害。一個人不只父母會關心他，所有這些疼惜他的親友都會非常的傷心。一個小動作就造成了這麼多人的痛苦，這種事絕對不能

做。

身體不好、受傷，都會讓父母非常擔心。病從口入，對於自己的飲食要謹慎，要吃得健康，讓父母不操心。除了吃的方面，比如說在生活細節上也要多關照身體，春秋之際氣溫變化很大，要記得添加衣服。我在教書的時候，很多學生在寒流已經來襲的時候，還穿一件短袖的衣服覺得自己不怕冷。這個時候我會跟他說：「把衣服穿上，假如你感冒了，誰照顧你？」他想想：「爸爸媽媽。」我說：「對！假如你生病了，是自己照顧自己，那我沒話說，但你一生病拖累家人，媽媽還要請假帶你看醫生，再把你送回家，而且不只是忙碌，她在公司上班，心裡還不安穩。」所以時時要注意冷暖，不要讓身體著涼。比如我們在運動時會流大量汗水，所以做運動的時候要記得帶毛巾，帶乾衣服。當我們在細節上都能關照身體，父母就會對我們愈來愈放心。

很多青少年說：「父母為什麼管我這麼多！」我會反問他：「父

母為什麼管你這麼多？」其實是你的行為不能讓父母放心。假如你好好照顧自己，父母對你放心了，你就能得到真正的自由。假如很多事你都不會照顧自己，父母又不提醒你，那不就是父母沒有盡到責任了嗎！所以要體諒父母的用心，進而讓自己更懂事，這樣你才能真正的自由又讓父母放心。所以，我們的生活要有規律，不要常常熬夜，熬夜一天要幾天才補得過來。我們時常關注飲食，關注生活規律，讓自己的身體能有很好的調養。

有個孩子感冒了，他在日記上寫：「我感冒了，我很難過，不是因為我感冒難受，而是因為感冒是不孝。」你看孩子接受《弟子規》的教誨，他對很多事情的觀照能力、自我反省的能力就會與一般的孩子不同。《孝經》云：「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也。」一個人的孝道一定是從愛護自己的身體開始落實。

「德有傷，貽親羞」。我們的道德有損傷，父母會非常難受，覺得很蒙羞。當我們有這分存心的時候，德行就不會偏頗。時時想著，

父母好不容易把我們拉扯大，我們應定位立身行道，揚名於後世，以顯父母。這個大孝顯親，絕對不是等父母走了再顯親，只要盡心盡力，親朋好友都會感謝你。而這些感謝的話傳到父母的身旁，父母會非常安慰。我們的行為除了不能讓父母蒙羞之外，也不能讓我們的國家蒙羞，所以「貽親羞」這個親再擴大來看就是不能讓國家蒙羞。

當我們的道德有損傷，會讓父母、家人蒙羞，甚至於會讓國家民族都蒙羞。在漢朝末年，有個臣子叫董卓，董卓有了權勢就拿著權勢作亂，後來很多人群起而攻之。董卓後來下場很慘，他的家族都被處死，他的母親已九十多歲了，還被押到刑場處死。假如我們的行為造成父母這麼大的痛苦，那就真是沒有把子女的本分做好。現在是沒有這種「滅九族」的刑罰了，但是我們在事業中出了差錯，比如說自己的公司沒有做好倒閉了，都有可能連累父母。父母已辛苦了大半輩子，到最後連退休金也都保不住，甚至於到了年老之時還要去法院，那就很淒涼了。我們為人子女者，人生要誠信、穩紮穩打，不可好高

驚遠，造成錯失連累父母。所以「德有傷，貽親羞」。

假如我們的道德不斷的提升，用我們的德行造福於社會、造福於國家，那就能做到《孝經》所說的「立身行道，揚名於後世，以顯父母」，這就是「孝之終也」。以顯父母，是否父母去世以後才來顯？不是！你能在年輕的時候就能好好的奉獻社會，父母就會引以為榮，他們的後半生內心會非常的安慰。孟子說：「事孰為大？事親為大。」事奉父母，人生第一大事；「守孰為大？守身為大」，對自己的操持，守身為大，也就是守住自己的身、名節，絕對不做違反道德、法律之事，而讓父母難堪。當我們的行為不符合道德，會令父母、家人蒙羞，甚至連下一代也有可能蒙羞。現在因為網路太發達，人與人之間的交流很頻繁，假如沒有判斷力，又沒有理智，很有可能犯下終生遺憾的錯誤，所以守身很重要。

現代社會很多人講「一夜情」，這不只自己蒙羞，連子女都會抬不起頭來，所以我們要謹言慎行，不可自取其辱。人為什麼會犯下這

些過失？在男士當中，可能是太過縱欲了，這都是因為從小沒有志向，只想享樂揮霍。女的犯下這些過失，很多是愛慕虛榮喜歡聽好話，很多存心不良的男士，用花言巧語，讓這些女士踏出錯誤的一步。所以我們自己也要反省，不能犯這樣的過失。要讓孩子從小不愛慕虛榮，讓孩子要有人生的志向，人生充實，人生道德有提升，就不會被社會的污染所影響，就不會犯下這些「一失足成千古恨」的錯誤。

7. 父母不喜歡我們或是管教過於嚴厲時一樣能孝順才真正難能可貴

親愛我 孝何難 親憎我 孝方賢

「親愛我，孝何難。親憎我，孝方賢」，我們不希望道德淪喪，就應從自己做起。很多人都會想：現在社會都變成這樣，我再怎麼做可能也沒效果。這樣的想法，對家庭、對社會有沒有幫助？沒有！我們不要小看自己的力量，一個人的真誠心、真德行，能喚醒身邊人的善良本性。所以古代舜王（大舜），他為人非常孝順，修養很好，

雖然父母對他很兇，但他依然盡孝道，因為他知道「親憎我，孝方賢」。跟父母可不是交易，不能說今天父母對我兇，我就對他不好；要時刻記住父母的養育之恩，要回報，而不是渴望父母要對我們好，因為孝順是本分事。由於他有這種態度，所以他的那分孝心改變了他的家人。因為他修身，所以能齊家；因為他的德行讓鄰里鄉黨都很感動，都願意效法，甚至於都希望做他的國人，所以他就齊家治國。當時的君王堯帝看了很感動，覺得把天下交給這樣的人，人民才會幸福，所以他能治國平天下。所以，當我們真正修養身心，就能對家庭、社會產生很大的力量。

「親愛我，孝何難。親憎我，孝方賢」。父母與我們相處得很好，我們盡力奉養父母。父母脾氣不好之時，我們更要包容、寬恕，因為人的情緒都會有起伏。人與人相處，我們要記住一個原則，「不管別人對不對，自己一定要做對」。假如父母對我們情緒不好，我們也用不好的情緒對待父母，這樣一來，父母錯了，我們也錯了！我們

錯了，哪裡還有資格批評別人。所以不管是父母，或者身旁的親友也好，縱使他們用不對的態度對你，我們依然以正確的態度面對他們，不管別人對不對，我自己首先一定要做對。我們中國有很多的聖哲，因為有這樣的人生態度，都能在「親憎我」的狀況之下，依然保持自己那一分至誠的孝心。也由於這顆至誠的孝心，能扭轉家庭的氣氛，進而家庭和樂。

周朝有個孝子叫閔子騫，他的母親去世早，父親娶了個後母，又生了兩個弟弟。後母對他不好，在冬天用棉花給兩個弟弟做棉襖，卻用蘆花給他做衣服。蘆花做的衣服很大很蓬鬆，但不保暖。剛好父親叫他駕車，因為冷風颼颼吹過來，所以閔子騫一邊駕車一邊發抖。他父親一看衣服穿那麼厚了還在發抖，人家看了還以為後母虐待小孩，這樣會讓後母的名節受到損害，所以就很不生氣，拿著鞭子就抽閔子騫，結果鞭子一打，衣服破了，蘆花飛出來。父親看了很生氣，怎麼可以虐待我的兒子？氣沖沖的回家要休妻。

在這情急之下，閔子騫馬上跪下哀求父親，不要趕後母走，因為「母在一子寒，母去三子單」；母親在的時候，只有我一個人寒冷，假如母親離去，我跟兩個弟弟都要挨餓受凍。閔子騫講出這席話，父親聽了很感動，氣也就消了。他的後母覺得很慚愧，一個這樣小的孩子都能念念為弟弟、為她著想，而她這麼大的人卻跟孩子斤斤計較。所以閔子騫的這分孝心、德行感化了他的後母，從此家庭過得很和樂。

假如閔子騫沒有這種寬恕、包容、至誠的孝心對待他的後母，這個家庭以後會怎麼樣？會家破人亡。所以，人面對現實，絕不能意氣用事，假如都是以怨報怨，結果絕對不圓滿。我們要相信「精誠所至，金石為開」，用一顆真誠的孝心，上演人生一齣又一齣的好戲。

歷史上有個著名的故事，叫「王祥剖冰」。有位孝子叫王祥，在寒冷的冬天，他的後母叫他去抓魚給她吃。在冰天雪地當中有沒有魚可抓？沒有！假如王祥不去抓魚可能會挨打，後母甚至不讓他進門。

面對後母這樣的對待，他依然沒有怨言，還是到了冰天雪地裡獨自流淚哭泣，希望出現奇蹟。由於這分誠心感動了天地，地面就裂開來，跳出了兩條魚，他拿了兩條魚回去奉養後母。後母在很多事上還是百般刁難，王祥並沒有因為這樣而退縮。有一次外面要下雨了，他的後母跟他說：「現在外面颶風下雨，假如樹上的果子掉下來，我就要處罰你。」王祥就跑出去抱著果樹哭泣，祈求它們不要掉下來。這一分真心感動了果樹，確實果子沒有掉幾顆。植物、礦物都因為人心而有所感應，所以很多情況都是由於王祥這分孝心才能讓他化險為夷。

要感動、感化一個人很不容易！需要很有耐心才行。王祥感動他後母不只是小時候，等他長大娶老婆了，他的後母不只虐待他，連他的太太也一起虐待。不過王祥的這分德行已感動了弟弟王覽，王覽是後母生的。因為他的德行，所以弟弟對他非常的尊敬，每次後母在虐待王祥和他太太的時候，王覽都會帶著他的太太一起去幫兄長。後來王祥的德行愈來愈好，名聲也遠播出來，他的後母心生嫉妒，很不高

興，居然拿毒酒要給王祥喝。結果他的弟弟發現了，情急之下，衝過去把毒酒奪過來，當場要就要喝下去。他的弟弟用死來勸母親。所以他母親當場就把那酒打翻，自己覺得很慚愧，她的兒子居然以死來保他的兄長，這個動作喚醒母親的良知。所以兩個兄弟的赤誠，也把家庭轉化過來了。

當時有位大臣叫呂虔，呂虔有把寶劍，他就送給王祥，他說有這把寶劍的人可以庇蔭後代子孫，都會很有成就。王祥拿到這把寶劍，第一個念頭不是佔為己有，而是馬上送給弟弟，祝福弟弟以後子孫昌盛。確實有這樣的兄弟，這麼好的德行，他的後代一定會得到很好的教化，就如《易經》所云：「積善之家，必有餘慶」。所以，王祥、王覽的後代綿延了九代都是公卿，都在朝中做大官服務社會國家。所以，我們要用真誠心去轉化家庭的不圓滿。

8. 父母親有過要懂得如理如法勸諫

親有過 諫使更 怡吾色 柔吾聲

「親有過，諫使更，怡吾色，柔吾聲」。進諫父母是為人子女的本分。

現在很多人批評中國文化，說：「中國文化說孝順，什麼都要順，是不是愚孝？」事實上如果他讀過《弟子規》，能否解決這個問題？親有過要諫使更。這個順是指父母給我們的提議、期許是正確的，我們一定要盡心盡力去做。當父母提的不正確、做法也不正確的，我們要順勢而為規勸他們，不要跟他們當面衝突。

勸誡要建立在信任的基礎上，勸誡是否得當可以從以下四種態度來看：一、從存心看；二、從態度看；三、用對方法、時機；四、要很有耐性。其實這四種態度，在《弟子規》教誨裡都顯示出來，所以「親有過，諫使更」是一片孝心，態度是「怡吾色，柔吾聲」。我們勸父母的時候，可不可以像跟孩子講話一樣的態度？那樣父母一定不能接受，所以要「怡吾色，柔吾聲」。

「親」我們將它的意義延伸開來，就是你所有的親人、朋友，如

果他們有過失，我們都有責任規勸。

有個讀書人叫孫元覺，他們地區有個不好的風氣，就是父母年老、生病了，就把他們背到山上放在那裡不管。孫元覺勸他父親不要把爺爺背上山，父親不聽，他就與父親一起用竹簍子背著爺爺上了山。把爺爺放下以後，他的父親就要回來，孫元覺就把竹簍子撿回來。他父親就說：「這竹簍子不要拿了，放在這裡就好。」他就對父親說：「不行，這個我要帶回去，以後父親你老了，我再用它把你背上來。」他父親一聽，就趕快把爺爺接回去。這是很善巧方便的規勸了父親。所以我們也要常常觀機而行，用非常柔和的言語來規勸父母。

諫不入 悅復諫 號泣隨 撻無怨

成年人思想觀念的形成皆非一朝一夕，所以當我們勸人不聽的時候，我們要有不厭其煩的耐性「悅復諫」，這個「悅」是喜悅的悅，就是你要抓準時機，要等父母心情比較好的時候再勸，或者看領導人

心情比較好的時候再勸。不要在他們不高興的時候還勸，可能會造成一頓痛罵，所以要審時度勢。

「號泣隨，撻無怨」，縱使父母不能接受，我們也沒有怨言，因為我們是在做自己該做的事，所謂問心無愧。所以勸父母不是說他不聽就算了，以後就不勸了，這樣的態度就已忘了我們為人子女的本分。別人對不對不重要，我們要時刻提醒自己有沒有做對、有沒有盡到本分。

假如這樣做還不聽，那要使出渾身解數：「號泣隨」。「號泣隨」的典故來自於唐太宗。當初唐太宗輔佐他的父親在平定天下的過程，有一次父親執意要走的路線，被唐太宗預測到會中埋伏而招致全軍覆沒。於是他勸他父親改道而行，勸了很多次，父親還是不聽，當天要出發的時候，他父親突然聽到帳外有人放聲大哭，就很驚訝跑出來一看，看到唐太宗李世民坐在地上嚎啕大哭，父親看了很感動，改了行軍的路線，他用盡了全力勸他的父親。李世民這一哭，把整個唐

朝的命運轉了過來，所以勸誡要用對方法。

9. 父母有病時 子女應當盡心盡力照顧

親有疾 藥先嘗 晝夜侍 不離床

「親有疾，藥先嘗」，父母生病的時候，都是兒女先嚐一嚐藥的熱度是否太燙，不會太燙才端給父母吃。這代表孝子在父母生病的時候，都隨側在旁的照料。這個故事是來自於漢朝漢文帝，我們都知道「文景之治」，而文、景這兩位皇帝能把國家治理得這樣好，根源就在於以孝治天下。其實要把團體、家庭帶好，甚至把國家帶好，並沒有想像中的複雜。文帝的母親病了三年，他侍奉母親，親手服侍湯藥整整三年，後來母親病情也好轉過來。

在現代您有沒有聽過，父母生病了，有時時隨側在旁的子女？一定。當人愈來愈不孝之時，可以從中看到真正的孝子，不因時代的洪流，依然屹立不搖。就像「孟宗哭竹」，由於那分真心感得筍子都

長出來。

在這方面，我們會跟小孩說，現在母親生病了，藥要不要先嚐？假如母親吃中藥可以舔一下，會不會太燙；假如是吃西藥，可不可以「藥先嘗」？所以《弟子規》的每句經義你抓到了，要配合生活情境才行。故要進一步引導孩子，端那杯開水的時候，要考慮到不要太冷也不要太熱。我們還要引導孩子思考，當父母生病的時候，或者有一些緊急狀況的時候，我們為人子女者應如何應對。從小就教導孩子面對一些緊急情況的應對，孩子就懂得如何在緊急當中從容不迫的處理事情。

應該要注意哪些方面？藥物放在哪裡？緊急的時候，怎麼拿到這些藥？假如一堆藥在那裡，情急之下找得到嗎？手忙腳亂。再來，急救的電話打多少？一一九、一一〇，求救。其他最親的親戚的電話，這都要讓孩子知道，讓他遇到情況之時懂得處理。甚至於父母臥病在床，應怎樣照顧，都要讓孩子知道，讓他有做的機會。相信他在做事

過程中愈來愈細心，愈能體諒到病患的痛苦和需要。我們把它推而廣之，教導孩子這些方法和態度，這就是「親有疾，藥先嘗」的經義。

生病，除了要對治病痛之外，還應做哪些事，才能讓病人好得愈快？這也是值得去思考。俗話說，「醫生可以醫病，不能醫命」，很多很有錢的人，並不長壽。所以人要長壽，也要如理如法的求，天地之間，只要能如理如法的求都能求得到。

所謂萬法因緣生，無畏布施得健康長壽。「無畏」就是讓別人免於恐懼。我們舉個真實的例子，新加坡一百零六歲的許哲女士。她不斷的幫助別人免於病痛，甚至是生活的苦痛，她都是主動幫忙。她五十幾歲才學護理，那分精神讓我們很感佩。她時時都在幫助解決別人的痛苦，所以她健康長壽。一百零六歲走路很快，講起話來也很有精神，都看不出已一百多歲了。所以，真理要透過自己去印證，信心才會很足。

在我去澳洲之前，我的爺爺中風了。我們趕到醫院，醫生說：

「八十幾歲，我們不敢給你動刀，因為是整片的血管都塞住了，不是一條，所以你們等著辦後事。」我父親還有我的叔叔、姑姑都很孝順，面對這突如其來的情況都慌了。因為爺爺沒有心臟病，長得高高瘦瘦的，看起來身體很好，但其實已有症狀，只是我們都沒有注意到。因為那段時間，爺爺就覺得頭暈，他也沒有高血壓，就想應該是感冒，所以這個症狀就沒有被及時發現。

我看到此時的長者們都慌了，所以我就跟我父親說：「爸，無畏布施得健康長壽。您現在要拿爺爺的五萬塊錢給我，拿他的錢去做無畏布施，對他的幫助最直接。」我父親對我很信任就拿錢給我。然後我到加護病房跟爺爺溝通：「現在貧苦的人、面臨飢餓的人相當多，我們還有餘力可以幫助他們。」結果我爺爺就點頭，話都講不出來了。我就趕快拿錢去做國際賑災，幫助困苦的人。結果加護病房住了五天，爺爺就移到普通病房。所以確實要印證無畏布施得健康長壽。

出了普通病房後，醫生又說：八十幾歲的人中風，不可能會走路

了，你們要做好準備。」那時我已辭掉工作準備到澳洲念書，我就與爺爺相約：「下一次我回來，您要走給我看」。後來我到澳洲以後，因為淨宗學院在培養很多弘揚聖賢學問的老師，所以我也帶了些錢去那裡布施，也是以我爺爺的名義捐款。剛好捐完當天，我打電話給母親，母親說：「你爺爺今天會走路了。」所以很多真理，我們絕對要用至誠心求證，聖人絕對不講妄語的。「親有疾，藥先嘗」，除了治他的病之外，還要治他的命，當一個人的無畏布施愈多，身體才能愈健康。

「晝夜侍，不離床」，這是孝子至誠的心所表現出來的一種行為。假如你身體不大好，也不要硬撐，該休息的時候你也可以睡在旁邊，然後拿根繩子綁好，只要父母親需要，拉一下，你就起來照顧父母就好。我們要懂得變通，不一定要學漢文帝不睡覺。

10. 喪則致其哀 祭則致其嚴

喪三年 常悲咽 居處變 酒肉絕

「喪三年，常悲咽」，這是對父母已去世者而言。《孝經》云：「居則致其敬，養則致其樂」，我們用恭敬心，用讓父母歡喜之心奉養父母；「病則致其憂，喪則致其哀，祭則致其嚴」，就是在辦喪事的時候，我們要感懷父母的恩德，在祭祀的時候要很莊嚴肅穆，不忘父母的教誨，這是一個孝子應盡的本分。所以喪禮要辦得莊嚴肅穆，不要吵吵鬧鬧。有人辦喪事還請一大堆人來幫忙哭，這沒有意義！心應常記父母的恩德。歐陽修有一句很好的教誨：「祭而豐，不如養之薄也。」祭祀祭得多好，不如在父母生前好好奉養，更有意義。生前不奉養，死後花一大把錢，那真是太顛倒了！

所以父母健在，我們要非常珍惜，好好奉養；父母走了，我們也會覺得很踏實、很安慰，畢竟我們盡力了。古云：「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」，這樣的遺憾絕不能讓它發生在我們的身上。如果您的父母已離去了，您可不可以再盡孝心？當然可以，只要你盡心盡力「立身行道，揚名於後世」，就能「以顯父母」。而且我們又

盡心盡力把自己的孩子教好，讓我們家族的血脈愈來愈好，這也可以告慰父母在天之靈。所以喪禮辦得莊嚴肅穆，可以依照父母的心願來做。而我們可以透過喪禮來緬懷父母一生對這個家族所做的貢獻，以及傳達父母對我們這個家族的期許。

「喪三年」，這是古代的禮儀，要服喪三年的時間。「常悲咽」，很多的人就說：「要哭三年，那不累死了！」所謂是依文解義，聖賢人都會喊冤枉！常悲咽是一個孝子自然而然就會有的情緒。因為孝子幾十年來念念都把父母的恩德放在心上，一旦父母離去，就很難接受，只要一想到父母，眼淚就忍不住掉下來，所以「常悲咽」。因為有這種感懷之情，才會「居處變，酒肉絕」，所以「禮」其實是發自一個人的內心，自然做出來的。父母都離去了，他還會去花天酒地嗎？不可能的。父母去世了，所以「居處變」，自然而遠離揮霍、酒肉，所以「酒肉絕」。

喪盡禮 祭盡誠 事死者 如事生

「喪盡禮，祭盡誠」，「祭」就是每年固定的時間祭祀已過世的父母，這是中國人的美德，所以有宗祠。《朱子治家格言》云：「祖宗雖遠，祭祀不可不誠」，《論語》云：「慎終追遠，民德歸厚」。常想到因為有父母、有祖宗，才有我們今天，時時有這樣感恩的心，人心就會很厚道。

祭祀要極盡誠敬，每次的祭祀不一定很複雜，但一定要持之以恆，做好榜樣給孩子學習。有位父親侍奉父母很孝順，後來父母去世了，他固定時間去掃墓，他的兩個孩子都看在眼裡。幼兒園有一天發了他們一人一顆糖果，都是很好吃的糖果，孩子沒有吃，而是拿回家給爸爸吃。他父親看了也很感動，然後兒子就說：「爸爸，爺爺奶奶在的時候，你每次有東西都會先給爺爺奶奶吃；縱使爺爺奶奶已去世了，你也都常常還帶東西去祭祀，今天我們學校發了兩顆糖果，也應該給爸爸吃。」所以這是上行下效。

「事死者，如事生」，侍奉已過世父母的態度跟生前的態度絕對

沒有兩樣。父母對我們的期許與教誨，絕對不會因為父母離去而有所改變，甚至更加的努力才對，要對得起父母的養育之恩。有一位小朋友，他的外婆去世了，他們坐在靈車上，他的舅舅端著他外婆的骨灰。在路上比較顛簸，他的舅舅馬上跟開車的人說：「你開慢一點，因為我母親不習慣坐快車。」孩子看了很感動，回到學校就跟老師說：老師，我舅舅的行為是不是「事死者，如事生」？所以孩子是很有悟性的。

二、出則弟

1. 友愛兄弟姐妹 不爭食品衣物書本玩具 不打架

兄道友 弟道恭 兄弟睦 孝在中

一個人只要做到「孝」與「悌」，他就可以齊家、治國、平天下。這個結論是不是太誇張了？一點也沒有誇張，因為「大道至簡」，看起來是很深奧的理論，其實就是最基本、最簡單的道理。中

國幾千年的歷史，我們讀了「周朝八百年」，只知其然不知其所以然，我們一定要把原因找出來，就可以從中得到很好的啟示。周朝歷史最悠久昌盛，國運八百年。周朝何以能延續八百年？憑的是什麼？孝與悌。周朝開國的國君是周文王、周武王，周文王的父親是太王。太王有三個兒子，長子泰伯，次子仲雍，三子王季。王季生了周文王，周文王生了周武王。當初太王看到周文王誕生的時候，覺得周文王有聖主之相，但是他的父親王季排行老三，按禮制王位的繼承人是長子泰伯。可是泰伯看到父親一見到孫子臉上就露出了喜悅，他就了解到父親一定想把王位傳給王季，希望往後能傳到這位孫子的手上。泰伯很善於體會父親的心境，所以他不聲不響地趁著為父親去採藥的理由，就與他的二弟仲雍相約上山去了，之後就沒有再回來。因為他希望父親能不用顧及他是長子，而直接傳位給他的三弟王季，繼而再傳給周文王。

他們兄弟能讓天下、善體親心、圓滿父親的心意的舉動，不但成

就了孝道，而且還讓出了兄弟的友愛，讓出了忠！他們如此一讓，可以讓一個聖主領導全國人民，這一讓是真正的德行，真正的家風。所以孔子對泰伯、仲雍的讚歎是「德之至也」，沒有這樣的至德絕對做不出這樣的行為。

他們的孝道承傳下來，一家孝，一國就興孝，當人民看到所崇敬的國家領導人都是這樣的孝順，人民就會很感動的學習、效法。《大學》說：「一家仁，一國興仁；一家讓，一國興讓。」他們的禮讓帶動了全國人民禮讓，很多紛爭的事自然就減少。所以上行下效，感應不可思議。所以「孝」與「悌」，可以齊家、治國、平天下。

我們一生和誰相處時間最長久？是兄弟。因為父母都比我們大幾十歲，而兄弟年齡相當，所以至親當中以兄弟相處最長久，兄弟的情誼是彌足珍貴的。法照禪師曾寫了一首敘述兄弟的詩詞：「同氣連枝各自榮，些些言語莫傷情，一回相見一回老，能得幾時為弟兄；弟兄同居忍便安，莫因毫末起爭端，眼前生子又兄弟，留與兒孫作樣

看」。父母就像樹幹一樣，兄弟甥姪輩就像延伸出去的枝枝葉葉，都是同一個根。當兄弟之間有衝突的時候，父母一定是最傷心的，所以「些些言語莫傷情」。中年以後，每次兄弟可能幾個禮拜，甚至於幾個月才見面，一見面，「一回相見一回老」，你的皺紋變多了、白頭髮又多了，真是「能得幾時為弟兄」。兄弟在一起的時候，「弟兄同居」，只要能時時退一步，忍一下，「忍便安」，不要因為一些毫末、小衝突鬧得不可開交。我們又有自己的小孩，他們又有兄弟姐妹，所以上一代要做出好榜樣給下一代看，「留與兒孫作樣看」。一定要記住：「居家戒諍訟，訟則終凶」的古訓，因為家和萬事興。

古人對兄弟之情非常的珍惜和重視。晉朝時有個孩子叫庾袞，有一年，他們那個地區發生了瘟疫，他的一位兄長因瘟疫已過世，另一位兄長正因瘟疫而生病。這時，鄉裡的人都撤走了，他的父母與他的伯伯叔叔都要走，同時也要把他帶走。庾袞跟長輩說：「我不容易生病，所以我不害怕，我要留下照顧生病的哥哥。」至誠可以感通。他

後來留下照顧哥哥，晚上都還祭拜他死去的兄長。後來他哥哥的病好了。為什麼會好？當兄弟有這樣的情誼，端的每一碗藥都有加持，都有道義、恩義的加持，所以喝下去特別有效果。後來父母回到家鄉，看到兩個孩子還活著，高興得不得了，這是晉朝庾袞演出的兄弟之情。

我們看到古代的聖哲人，他們的存心確實是殺身成仁、捨身取義，其實他們這種態度，與宇宙人生的真相暗合道妙。當他們以道義的態度面對人生，縱使生命結束了，他們絕對會有好地方可去。假如違背道義，縱使苟活生命，則下輩子去的地方就是三惡道；更重要的是，他自己這輩子也不會好受，雖活下來幾十年，但對不起自己的良心。古今中外那些有殺身成仁的聖哲人，往往能演出一場場人生好戲，都能化干戈為玉帛、轉凶為吉。

在唐朝有個大臣叫李勣，追隨唐太宗建立了很多的功業。有一次李勣生病了，御醫在給李勣的藥中，要用鬍子做藥引，唐太宗一聽，

二話不說，拿起刀子就把自己的鬍子剪下來，拿給御醫。李勣知道後非常感動，到皇上面前叩謝隆恩。確確實實，只要一個領導人能時時為下屬著想，他一定會贏得大家的愛戴。而李勣對姐姐也非常的孝敬，那時他已是國家的大臣，回家看望姐姐時，還親自幫姐姐煮粥。在煮粥的過程中，因為火勢太強，把鬍子燒了。他的姐姐一看就說：「你怎麼燒到鬍子？家裡的僕人很多，讓他們做就好了，你又何必親自來做？」李勣對年老的姐姐說：「姐姐，妳從小對我照顧這麼多，我時時想著要回報妳，我們年紀都這麼大了，我又能有多少機會親手幫妳煮粥呢？」李勣的心中時時不忘兄弟姐妹的情誼，這是古代演出的好戲。

周武王和周公也承傳了他們的伯父泰伯、仲雍的兄弟友愛。有一次周武王生病了，周公就在他們祖宗的面前（太廟）寫了一篇祈禱文，祈求折掉自己的壽命，讓他的兄長周武王可以延壽。我們感受到他不只是對兄弟的友愛，也感受到他希望兄長健康能治理好天下。周

公這祈禱文念完，至誠感通，周武王身體就好轉了，而這篇祈禱文就放在太廟裡面。

周武王在世時，選了太師姜太公、太保周公做為兒子周成王的老師。人一生中能否成才，就看做父母的能否替孩子找到好老師。今天我們的孩子，還有我們，已經有了一個好老師，就是《弟子規》，這本經書能讓我們的家風有很好的提升並延續。

周成王有這麼好的老師提攜他，長大了當然能把國家治理得很好。但卻有很多流言蜚語說周公想篡奪天下。於是，周公為了消除流言蜚語，不等周成王說話，就自請到山東去了。有一天，周成王走在路上，突然看到天空有些異象，就立即反省自己：是否我同意叔叔離開京城到山東之事是不正確的？以前的人心很淳樸，「慎終追遠，民德歸厚」，都會謹記老祖宗的教誨。於是，周成王就到太廟去懺悔。周成王在懺悔的過程，剛好看到周公為他哥哥周武王寫的祈禱文，就拿起來看，看到叔叔為了讓他的兄長能夠延壽，不惜向天祈求折自己

的壽。周成王看了很感動，馬上以天子之身親自帶文武百官去把周公迎請回來。所以，周武王與周公的兄友弟恭也傳給了他的下一代子孫，周朝因為有孝悌，所以能夠綿延八百年。

古代的人們知道，當天空出現異象時，就證明天子做出了什麼壞事。這不是迷信，因為人心與天地萬物是有交感的，人心善就會風調雨順，人心惡，災難連連。現在的世界天災人禍那麼多，所以當我們看到天象有異時，也要反觀內省，守好自己的心，一心向善。

有一次我在廈門講課，講完課後，就安排聽課的老師上講台來分享學習心得體會。有個老師上來第一句話就說：「我聽完課後，才知道德行的根本在於孝。」接著他又說，他是親身體驗到孝的力量，因為他們那個村莊裡住了幾十戶人家，總共有一百零九個後代。這一百零九個後代，有一百零八個是大學畢業，只有一個沒有，而那一個是讀了兩年大學，因為某些因素退學了。所以這個村莊的下一代是有大學以上的水準，原因在哪？他說他們大年初一，所有的這一輩的孩子

都沒有出去玩，都是帶著父母到寺廟去拜拜祈福，這個習慣已做到了孝。待父母拜完回家後，再去跟所有的鄰居、長輩拜年，這就是敬老尊賢。之後，他們就聚集在當地的學校裡，一起討論這一年來學業、事業如何，互相切磋，這是悌，這個孝悌風氣就成就了這樣的殊勝果報。所以凡事都沒有偶然的，家風正，要靠上行下效，絕對不能抱著僥倖的心理教育子女。

俗話說：「四海之內，皆兄弟也。」我們在大陸講課，因為很多孩子都是獨生子，所以他們會想，我又沒有兄弟姐妹。我們進一步引導，堂、表兄弟都是我們的兄弟姐妹。我們會畫個圖畫給他看，就像一棵大樹一樣，會有很多分枝出來，你可能在這裡，另外一個同學可能在這裡，但是上到上面去，可能是同一個祖先，都是同一個根出來的。我們中國人都是炎黃子孫，所有的同學、所有的國人都應互相愛護、互相尊重，讓孩子不生分別心，這樣我們的老祖宗才會歡喜。

我們都是同一個母親。因為天為父，地為母，所有的生靈萬物皆

因大地的滋養才能生長，我們同生存在一個大地，所以我們是同一個母親。我們面對所有的人類，甚至於所有的眾生，都應愛護，這才是盡孝悌之道，才是兄友弟恭。

家庭必須建立在平等的基礎上，才能和睦。假如待遇不平等，人心就不平，不平就會有對立、有衝突。我們現在一個小家庭，兩、三個人，都有衝突，古代幾百個人住在一起都能傳十多世，還相安無事。從這裡我們應好好跟古代的老祖宗學習，他們到底是用什麼心境，能讓幾百個人和睦相處？

明代的大臣鄭濂，他們家族七代同堂，有一千口人住在一起。皇帝很歡喜，也很佩服，居然能維繫一千個人在一起相處得很好，就頒給他一個「天下第一家」的匾額。又送了他兩個大水梨，並派錦衣衛跟在後面，看看他如何把兩個大水梨分給一千個人。鄭濂回去後，不慌不忙，吩咐拿了兩個大水缸，一邊放一個，把大水梨打碎，讓果汁流到水缸裡，然後說「來，每個人喝一碗」，如此大家都覺得非常公

平。當比較親的子孫，見鄭濂能如此公平，就會肅然起敬；比較疏遠的後代，見長輩能這樣公平，也非常佩服和崇敬。所以，平等、公平是治家第一重要條件。

人與人如何和睦相處？我們來想想，比如宋朝有個讀書人叫陳昉，他們十三世的子子孫孫都一起同住，家裡有七百餘口人。他們遵守祖宗的遺訓，不分家，而且不請傭人，所有的活都自己幹。每次吃飯都是七百日的人聚在一起吃，相當熱鬧。我們現在家裡三個人就已經合不了！所以我們確實退步不少。甚至於還沒生小孩，夫妻兩個就已鬧得不可開交。陳家能包容七百個人，那可是大學問！和睦相處是結果，因在「平等對待」。平等對待，則人心就平，人心平則不會產生糾紛。教育孩子一定要抓住一個原則：絕對要平等的照顧。絕不能對大兒子好，對小兒子差一點。在中國幾千年的歷史，很多父母因寵愛某個孩子，最後造成兄弟之間不和睦，因為人心不平遲早就會有紛爭。

我們再深入思考，比如我們對這個孩子比較好，這樣對他有沒有幫助？也不要認為你對他好，他就一定會對你好。錯了！你對他太過溺愛，他會愈來愈自私，這是害了他；那個被我們忽略的孩子，內心就很不平衡，有時會變得很消極，結果你是兩邊都害了，非常的無理智，所以「平」很重要。我雖是家裡的獨子，但我父親對待我們三個孩子很平等，比如給獎金的時候都一樣，也沒有多給我，否則我就會恃寵而驕了。

只要家庭瀰漫著兄友弟恭的氛圍，相信家族一定會有很好的發展。而且孝悌之風不只會感動人，連家庭裡的動物都會被感動。就像陳昉他們家養了一百隻狗，這一百隻狗也像主人一樣，一定要等到全家的狗都到齊了才開始吃東西，這就是「一犬不至，群犬不食」。這種孝悌之風感動了他們家的這群狗。假如你是他家的鄰居，你看到這一幕又會如何？感動！感動之餘要想想我們在家裡還吵吵鬧鬧，豈非連狗都不如？所以，如此之盛況傳到了皇帝的耳朵，皇帝也很感動，

立刻免去他家所有的徭役。人的德行會感動狗，有人說：「我不相信。」現在的人都很難相信這些感應，因為他們都以小人之心說：「我都沒感應，為什麼他們有？」都沒有想到聖哲人的存心。

我很幸運，我有兩個姐姐，也特別照顧我。我的大姐剛好與我同一個大學，記得那時我身體不太好，要吃中藥。一大包中藥，要煮一個多小時，從一大鍋水煮成一小碗。我那時大學一年級，住在宿舍裡，宿舍不能煮中藥，姐姐就在校外她住的地方，每天幫我煮兩次，早晚各一次。煮好後，她就端著這碗熱騰騰的中藥，從校門外走很遠的路，到我們男生宿舍，她又不能進來。所以就走到我宿舍的窗口，敲幾下，然後比著手勢「來吃藥了」。我看到那一幕，病都快好一半了，趕快跑出來喝下充滿姐姐關愛的這碗中藥。由於姐弟情深，讓父母也非常放心，所以「兄弟睦，孝在中」。兄友弟恭的態度，除了在家庭要落實之外，我們到了學校、公司、團體裡也應把兄友弟恭好好落實。

財物輕 怨何生 言語忍 忿自泯

古代有個孩子叫孔融，他才四歲，在吃梨的時候，他就把比較大的梨讓給哥哥吃，這在中國歷史上傳為千古美談。孔融讓梨給哥哥吃，哥哥拿到弟弟給的梨，對弟弟更加愛護。孔融之所以讓梨，是因為他深深懂得「孝」與「悌」及布施的道理。

在五代的時候，有位讀書人叫張士選。他的父親去世了，他是叔叔從小帶大的。當他十七歲的時候，叔叔就跟他說：你已長大，我把財產分成兩份，你一份，我一份。可是張士選立即就跟叔叔講：「叔叔，你有七個孩子，應把財產分成八份。」他的叔叔說：「不行，你是代表你父親，應該分成兩份。」張士選很堅持，一定分成八份。這一讓，讓出了什麼？讓出了他的德行，讓出了家庭的和樂，讓出了他的心量，量大福大。所以他在進京趕考時，遇到一個算命的人，算命先生看見張士選的臉上有很多陰鷲紋（就是積了很多陰德），就跟他說：「這一次你必然高中。」果不其然，他考試高中。

張士選的作法與自己的自性相應。要懂得「命裡有時終須有，命裡無時莫強求」。要想了解命運的真相，就要細讀《了凡四訓》，明白道理，心平才不會去爭。袁了凡先生小時候遇到一位很會算命的孔先生，這孔先生是中國邵子《皇極數正傳》的傳人，所以算得特別準。如果你的命被算出來，那你真是白來了！證明你這一生沒有好好利用，也沒什麼建樹！為什麼命運會被算準？因為一個人的善惡業，會呈現在他這一生中。

但有兩種人的命卻不會被算得準：一個是大善，一個是大惡。而一般的人所行的都是小善、小惡多，心量又沒有擴大，想的都是兒子、孫子、妻子、房子、錢，也沒什麼大善大惡，所以命運就被算得很準。命運有加、減、乘、除，比如你命中有一千萬的財富，結果你行了一點小善，一千萬加多少？五萬，所以算得很準；你做了一點小惡，變成九百九十五萬，也還滿準。但是你假如都是行的善事，一千萬乘以五變多少？五千萬，那絕對不準。假如做了傷天害理的事，

一千萬除以五，變兩百萬，那也是算不準。

所以我們了解到，一個人用不法的手段，即使搶奪了財物，那也是他命中本來就有的。他搶到兩百萬，還在那裡洋洋得意，其實他已虧損掉八百萬了。所以「君子樂得作君子」，因為心安理得；而「小人冤枉作小人」，他拿到這兩百萬，因為他做了壞事觸犯法令，可能沒多久就銀鐺入獄了。現代人功利主義，很多人在某些情境都鋌而走險。其實我們看到這樣的人都替他很惋惜，畢竟他也是有大福之人，只是沒有受到好的教育，把人生搞砸了，對這種人我們應抱持憐憫之心，因為他的長輩都沒教他，「先人不善，不識道德，無有語者，殊無怪也」。所以了解命運，理得心安，你就可以「財物輕，怨何生」，家庭會充滿祥和之氣。

2. 行坐用餐請長輩在先

或飲食或坐走 長者先 幼者後

現在都講平等，要跟孩子平等，這句話對不對？那就看你如何理解！在人格上是應該平等，我們尊重孩子的人格，而不是附屬在我們身上。但孩子還小，他的人生經驗、人生智慧與我們不平等，我們要引導、教導他，所以要有長幼尊卑，孩子對長者才能生得起恭敬心；假如都平起平坐，他如何對我們恭敬？所以，我們要正確的理解這個平等。

「飲食、坐走」都是生活當中的必須，當孩子有長幼尊卑的觀念，他才知道「或飲食，或坐走，長者先，幼者後」。當有好的食物，一定是讓長者先吃。在幾十年前，吃飯一定要等爺爺奶奶、等父親回來，為什麼？家庭的生計都是父親辛勞工作的成果，做子女的要尊敬、感恩父親的付出，當然要請父親先吃。假如父親上班還沒回來，兒子就大搖大擺，筷子也不拿就在那裡吃起來。這是做長輩的沒有抓住機會教育孩子。長期下來他就會我行我素，「苟不教，性乃遷」，所以現代孩子很難教。我們要細細研究，為什麼以前幾百個人

都可以這麼循規蹈矩，他的方法到底在哪？在《弟子規》！要真做，你才會得到利益。所以在這個禮儀中，都是時時提升人的孝心與恭敬心。

受過經典教育的小孩，就懂得食物要先讓長輩來吃。我們還教導孩子吃飯之時位子應怎麼坐。主位一定是對著入門的方位，因為坐在主位那裡，坐者就能掌控整個餐廳或這個空間的情況，所以主位要讓給長者坐。晚輩盡可能坐在門口旁邊，常常有什麼事要處理，或端菜，就可以幫忙。老師還教導他們，假如桌子有條紋，那個條紋一條一條不能指著主位的人，這樣沒有禮貌。小孩子學了馬上就做，剛好我有一次跟這些孩子一起吃飯，我坐下來，孩子立刻就在那裡調桌子，他們說這一條一條的痕不能對著蔡老師。這麼細微之處，孩子都提得起恭敬，他在辦大事的時候就能沈穩，從這些小地方去增長孩子的善根相當重要。

「或飲食」，我們也要學得通權達變。大家在一起吃飯的時候，

都互相夾菜，還有夾給對面的，你一夾過去，所有的人都很緊張，還要幫你看衣服有沒有被菜弄髒了。其實如果太遠不方便，只要心意到了就好。通權達變就是我們有這個心意，夾一點，之後每個人想吃什麼就自己夾，這樣就不會出現你拼命給旁邊的人夾菜，結果這個菜他又不喜歡吃，你夾了他又不得不吃的尷尬情況。假如您是跟師長或是長輩坐，而這個長輩在吃飯時還要忙著跟很多的朋友做溝通，這時我們就可以主動服務，幫長者把菜夾好，因為他可能夾菜的時間都比較少。所以任何時候都要伺機而動，觀察時機。

有一個小朋友，學了《弟子規》以後，一天他跟媽媽到朋友家裡，他母親站著在接聽一個電話，他就對母親說：「媽，您坐下來聽電話。」他媽媽說：「你趕快坐。」他接著又說：「媽，您坐吧。」他媽媽說：「叫你坐就坐，你怎麼都講不聽？」他說：「媽，您沒坐，我不能坐。」學聖賢學問首先要老實，所以孩子這樣老實，很容易有成就，我們當長輩的要成就他這種心。所以當孩子讓你坐、給你

夾菜，你都要歡歡喜喜的接受。

在海口、深圳，我們教的這些孩子，在坐電梯的時候，都會按著門請老師先走。但我們會跟他說：「坐電梯還是你們先走。」為什麼？孩子小，怕他們控制不好電梯門會造成危險。所以，這雖是原則，但也要會變通才行。有個孩子跟著我們一群老師去深圳講課，這個孩子很不簡單，已經讀經好幾年了。他的面相圓圓的，耳朵很大，一看就覺得他是很有福氣的人。什麼是最大的福氣？能聞到聖賢的教誨，那是人生第一大福。我們這些老師去講課，有人送我們一盒餅，裡面有十塊餅，確實很好吃，每人一塊，都吃下去了。這個孩子從房間裡就跑出來說：「這個餅很好吃，還有沒有？」結果因為吃掉九塊還剩一塊。這個孩子走過來拿起這一塊餅，然後就走到我面前說：「這一塊應該給蔡老師吃。」他不只先讓長者吃，他還會判斷應再給誰先吃。

「或飲食，或坐走，長者先，幼者後」，這個習慣啟發孩子的恭

敬心，這個習慣也會幫助孩子往後事業的發展。我們曾經跟一個幼兒園的園長交談，他跟我說，他請了一些二十出頭的老師教幼兒園。有一次他接待廣東的客戶，也帶了幾位老師一起去吃飯。這些老師好幾位是湖南人，湖南人喜歡吃辣，廣東人不吃辣。請廣東的客戶，點廣東菜。點好，開始吃了，這些老師在那裡說，這個菜難吃，那個菜不好吃！帶他們來是照顧客人的，結果他們是來攪局的。好不容易上了一道辣的，園長就把菜轉到客戶面前，客戶夾了一口，這些老師馬上轉到他們面前吃起來；園長又把它轉回來，他們又把它轉回去。這樣的員工你敢不敢用？成事不足，敗事都有餘！當孩子處處都有進退之禮，你教他辦事，你會很放心。所以主管帶下屬去赴宴，都是帶那些夾菜夾得好，倒水倒得好的人去。這都是從小養成的好習慣，長大了就有大用處。所以做家長的也要有這個態度，為下一代的未來鋪好路。這個禮儀雖然是生活裡的一個小細節，它最重要的是要長養孩子的恭敬心。所以真正的學問就在他的存心，處處為人著想，這才叫第

一等學問。

范仲淹給自己的大兒子取名范純仁，為人父母，對孩子的關愛無微不至，連取名字都是在教育小孩。中國人取名字代表父母對孩子的期待，讓他能時時提醒自己。所以范仲淹給他兒子的名字叫純仁，期待他的孩子要能時時存著一顆仁慈之心。「仁」是會意字，左邊一個「人」，右邊一個「二」，哪兩個人？想到自己就要想到別人，所以「己所不欲，勿施於人」，「己所欲，施於人」，「己欲利而利人，己欲達而達人」。孩子從小知道這是父親對他的期待，自然而然他就會常常鼓舞自己，督促自己往這個方向走。

范純仁也確實沒有辜負他父親的期望。有一次，范仲淹跟他講：「我這裡有五百斗的麥子，你幫父親把它運回江蘇老家。」在途中，范純仁遇到了父親故友的父母去世了，沒錢安葬，生活狀況窘困。范純仁馬上把五百斗的麥子賣掉，結果錢還不夠，他又把運麥子的船也賣掉，才湊夠錢送給這位長輩。

范純仁處理完事之後，就回京城向父親匯報在途中遇到的情況，當他說到把五百斗麥子賣了，但是錢還不夠的時候，范仲淹就抬起頭來跟他兒子說：「那你就把船也賣了！」范純仁說：「爸爸，我已把它賣了。」所以父子同心，家道可以長久不衰。范家有仁厚之心，所以有大福。

能長養學問的就是這顆存心、這顆仁心、這顆恭敬心。為什麼說讀書可以變化氣質？從哪裡變？從心！比如說孩子在讀《弟子規》所教誨的「或飲食，或坐走，長者先，幼者後。長者立，幼勿坐，長者坐，命乃坐」這些經文當中，他慢慢會去實踐。當孩子在實踐的時候，就會從外慢慢內化成他的存心，孩子這分恭敬心就會愈來愈紮實。恭敬心紮實，自然就變化了氣質。所以，當孩子讀經文而不去做的時候，能否變化氣質？效果就會相當有限，所以學貴力行。

假如你現在拿到一顆很好吃的巧克力，你第一個會想到要給誰吃？我在一次課程裡，剛好有三個答案。坐在前排有一位三十來歲的

年輕人說：「趕快吃下去」，他很老實。後面兩排有一位女士，四十幾歲，她說：「留給孩子吃」。再後面一點，有一位六、七十歲的長者說「先給父母吃」。這三個人中，哪一個人有文化涵養？六十幾歲的人有涵養。

我時常跟小朋友說，我說大學畢業有沒有文化？他們馬上說有。我說不孝父母，有沒有文化？他們說沒有。我說大學畢業不孝父母有沒有文化？他們答不出來，人的認知錯誤了。真正的文化、道德涵養在你的一念之間就見分曉。三十幾歲，第一個念頭想自己，這是自私。四十幾歲，想孩子，現在的人肯定會慷慨激昂的說：對！您假如回到兩百年前，你可不要這樣講，人家會覺得你沒有智慧。因為當你拿到好吃的東西是先給孩子，你已給孩子做了錯誤的示範，他會覺得我最重要，你已在長養孩子的自私。但是你這塊巧克力假如是拿給爺爺奶奶，這孩子在旁邊看爺爺奶奶笑得這麼燦爛，他會很感動，這就是你給孩子種了為人子的孝道。

教孩子從哪裡開始？從夾菜開始。小事情大學問，每個動作做出來都是孩子學習的榜樣。今天你一夾起菜來，馬上給你父親：「爸，多吃一點。」你的孩子看到自己的父親在行孝道，他內心會很感動，因為每個人都有本善的心。《大學》云：「知所先後，則近道矣。」做任何事，先後順序對了，道才能建立起來。所以，你菜夾對了，就教給孩子正確的為人子之道。

我們打開冰箱，水果拿出來，應給誰先吃？因為我的父親水果給對了，我現在能站在這裡給諸位講課，假如我父親在我小時候水果給錯了，現在我就不能站在這裡講課了，差之毫釐，失之千里。給個水果就能有這麼嚴重的影響嗎？小時候我們看父母從冰箱裡拿出水果都先給爺爺奶奶吃，我們很自然就效法學習。我在家裡是獨子，又是長孫，又是長曾孫，我記得小時候去給曾祖母掃墓，那時候三、四歲，跪下去頭抬起來，突然看到自己的名字刻在墓碑的第一位，眼睛一亮，突然抬頭挺胸，有使命感，以後這個家族的興衰，我要盡心盡

力。中國人重視長子、長孫，這不是沒有道理！因為這個時代的每個子孫，就要有人當榜樣把他帶好，這樣家族才能興旺。假如我的父母寵愛我，爺爺奶奶又寵愛我，那我今天就不可能學習聖賢文化，早就不知揮霍到哪裡去了，所以教育孩子很重要。

當孩子知道要先尊重長輩，他的恭敬心就會落實在生活的點滴之中。比如當孩子一看到菜，是先給長輩吃，他的德行就在這夾菜中提升了。我們有個學生才七歲，以前都是爺爺奶奶給他夾菜，他讀經典雖然只讀了一個禮拜，但回到家後，他就主動給爺爺奶奶和自己的家人夾菜，家裡人一看馬上心生歡喜，就對中國文化有很好的認同感。所以我們要把孩子教好，孩子也會帶動家長。

3. 客人來訪應當熱情周到有禮

長呼人即代叫人不在己即到

「長呼人，即代叫，人不在，己即到。」在古代因為是大家庭，

當客人到家裡來，可能他要找爺爺，或者要找伯伯，我們是晚輩，遇到長輩、客人來了，要主動問：「請問你找誰？」假如是找伯伯，這位小朋友要「即代叫」，跑去找他的伯伯，不能對客人失禮，讓人家等半天。假如伯伯不在，「人不在，已即到」，要回來跟客人講：「我的伯伯不在，請問您有什麼事嗎？有什麼我可以代您傳達的嗎？」因為很有可能人家也是大老遠來，所謂無事不登三寶殿，人家來找必有事情。

現代家庭的孩子會不會接待客人？比如說有客人來了，小孩在那裡打電腦，他把他的大嗓門打開：「媽，阿姨來了！」這樣好不好？習慣了，他就很怠慢、很隨便，因為尊敬長輩被排在次要，而玩樂被排在最重要。久而久之，恭敬心就不見了。所以要教孩子，假如這個禮貌沒學好，可能在學校、在他往後的公司都會有尷尬出現。

經文不只要講解，還要實際帶孩子操作，我們曾讓孩子一個一個來練習如何接待客人，讓孩子重複練習，熟能生巧。這些孩子都學會

了，一天中午，吃飯的時候來了一位阿姨，在她走進教室門之前，所有的孩子本來在吃飯，統統放下自己的碗盤筷子，爭先恐後要接待客人。所以當孩子能學以致用，他會學得歡喜。這位阿姨走到門口，六個孩子排成一排，同時鞠躬說：「阿姨好！」這個阿姨不敢走進來，她說：「受寵若驚！」從來沒有被這樣隆重的禮儀接待過。接著她又說：「假如下一代的孩子都這樣，那我們就很欣慰了。」

接著我們教孩子擺放拖鞋。拖鞋怎麼放？要放在客人走進來馬上可以穿上的地方。所以，教孩子的每個禮儀動作，都是設身處地為他人著想，孩子的仁厚之心也就在一點一滴的生活細節中得到落實。阿姨進來，他們就說：「阿姨，你請坐，我去幫你倒杯水。」就請阿姨先坐，然後說：「阿姨請喝茶，我去叫我媽媽過來。」這就是接待客人的禮儀，在家庭當中要學習。

在學校，孩子看到隔壁班老師走進來了，他們很可能站在原地就開始放大嗓門：「老師，隔壁班老師找你。」這不符合禮貌的態度。

所以這也要教學生，教導他們一定要：「老師，你等一會兒，我去叫我們老師過來。」跟老師講了，然後再把老師帶過來，把工作從頭到尾做好。

當孩子從小的應對就是如此，以後你讓他辦事就放心。所以不要小看這個禮節，它代表著當孩子面對一件事，一定從頭到尾把它處理好，這叫有始有終。當孩子在落實禮儀的時候，他的心就不容易焦躁、急躁，他的耐性、沉著就在這些禮儀實踐的過程中養成。所以，透過這種生活禮儀能長養孩子的修養。

接待之禮，不僅在家裡、在學校、在公司裡，甚至在政府機關的，很多可能是接待各國的重要人物，或者是他們國家的人民。假如政府單位做事的公務員都不符合禮節，可能臉會丟到國外去，所以，禮確實很重要，孔老夫子說「不學禮，無以立」，無禮很難在社會、團體當中立足。所以，這句經文我們可以把它解成接待之禮。

4. 與長輩相處應當謙恭守禮

稱尊長 勿呼名 對尊長 勿見能

「稱尊長，勿呼名」，稱呼長輩，不要直接把他的名字叫出來，這是一種恭敬之心。我記得在家裡稱呼兩個姐姐，都是喊大姐，喊二姐。突然有朋友問我說：「你姐姐叫什麼名字？」當我把姐姐的名字講出來，全身不舒服，好像覺得有點不尊敬。所以不要小看這種稱謂，叫久了，愈叫愈親，說「姐」、「哥」，真的在這稱謂當中，人與人會愈來愈親密。但如果直呼名字，比如夫妻在稱呼的時候，都三個字的叫，久了，氣氛就愈來愈冷淡，甚至會愈來愈火爆都有。所以我們稱呼尊長也應以「叔叔」、「伯伯」、「阿姨」來稱呼。出社會了，也應以「某某經理」、「某某董事長」，這樣的稱呼。人家聽了舒服，也不至於冒犯他人。

現代的孩子，在家、在學校也要落實這樣的態度。同事，比如說我們當老師，同事之間，在孩子面前不要直接說「禮旭老師」，或者「某某老師」，不要這樣稱呼，這樣也是在稱老師的名字。應該怎樣

稱好？「陳老師」，「蔡老師」，這也是做個示範給孩子看。雖然我們大人之間稱呼可以親暱一點，但小孩他還要從小學習謙恭的態度，我們為人老師也應注意這些細節的部分。這是「稱尊長，勿呼名」。西方人稱呼自己父母都直接稱名，很多人就覺得西方的月亮比較圓。我們有一個朋友，他看書籍說可以直接喊名字，結果就叫他女兒都喊爸爸、媽媽的姓名。喊了幾年之後，剛好我到海口去教《弟子規》，他才知道錯了！他女兒跟他講話已是平起平坐，就不好教導。所以，稱呼是要樹立長幼、尊卑的態度，這個禮不可廢。

「對尊長，勿見能」，看到孩子提升了自己的才華，我們要引導他，學習這麼多才華目的是為何？這個很重要，你的目的就會引導孩子往這個方向去走。

我有一個學生六年級，她補習補了四科。我就想，只要她上課認真聽，一定不需要補那麼多，我就把她找來跟她溝通。我說：「妳補四科太多了，不然先補兩科就好了。」結果這個小女孩說：「老師，

不行，我們那條街的人都補四科。」你看孩子去補習的目的在哪？別人都去了，我不可以輸給人家。相同的，現在學那麼多才藝，目的在哪裡？人家會鋼琴，我不會不行；人家會跳舞，我不會不行。假如都是為了與別人攀比，好面子，這些才藝學了之後，沒有什麼大的好處，因為學雜了就學不紮實；不單沒有好處，還可能沾染了虛華的風氣，學了之後，常想著跟別人炫耀。所以，家長的態度至關重要。假如孩子是學藝術的，我們應引導他要有志向。學了藝術這個才華要能造福人群，所謂社會國家者，應是互助之體也，每個人奉獻自己的能力與才華來利益團體。所以要會引導孩子，比如說李叔同先生作的曲子，現在還不斷陶冶人的性情。學音樂，就要像李叔同先生這樣，立定高的志向，要能「移風易俗，莫善於樂」，用音樂來改善社會風氣。當我們這樣引導，孩子又有志向，相信他的學習一定會跟其他的人有所不同。當他只是為了炫耀，這個孩子所學的才華，絕對會遇到瓶頸而不能突破。當孩子喜歡與人比來比去，就會患得患失，情緒化

會很嚴重。但孩子有志向的時候，他會不斷鼓勵自己向前，所以志向決定了整個成敗的關鍵。

在《朱子治家格言》有提到，讀書應志在聖賢。現在的人讀書都志在賺錢。所以讀書的人都讀得很苦，讀得氣得半死，因為他考不好，他的目標錯誤了。相同的，很多學藝術的人，藝術志在賺錢，所以他的功夫就不可能上去。我們要抓到根本。范仲淹讀書的目的在哪？要掌握一個可以為人民服務的機會。所以他那種心境與只為了功名而讀書的人，念出來的效果絕對不一樣。教育在「慎於始」，我們引導孩子學習才華、技能，要有正確的觀念。

所以，不可以「見能」是長養他謙卑的態度。《易經》六十四卦當中提到「謙卦，六爻皆吉」，《書經》裡也有「滿招損，謙受益」。所以一個孩子懂得謙卑，他可以無往不利。在《了凡四訓》的四篇很重要的人生哲學當中，其中第四篇就是描述謙虛的益處。袁了凡先生當初去考試，也參加過好幾次進士考試。每一次還沒有考以

前，他觀察要考試的同學，會發現有些人特別謙卑，謙光逼人，對人都很恭敬、很謙遜。雖然這些同學有的年紀很輕，但是他就覺得他一定會考上，考試結果果不其然，謙虛的人都考上了。所以，我們要時時提醒孩子從小常存謙虛之心。因為縱使我們的才華再高，這個才華不是靠自己形成的，是在成長的過程，很多的人給予照顧、提攜的結果。所以我們愈有才華，就愈感念這麼多人對我們的付出，有這樣的心境自然就不會傲慢。

5. 主動問候長輩老師

路遇長 疾趨揖 長無言 退恭立

「路遇長，疾趨揖，長無言，退恭立」。在路上遇到長輩，我們要主動過去打招呼。我曾聽我媽媽講過：「有些學生（她教過的學生）在路上看到她，馬上就躲開，沒有走過來。」這種情況是什麼原因造成的？當然有很多情況，比如當老師的跟孩子不夠親，所以他們都跑了。也有的孩子從小就不習慣對大人行禮，當他都不主動跟大人

行禮，這種人情世故就不懂。所以我們要告訴孩子，遇到長輩一定要向前去問好、鞠躬，這是見面的禮儀。

鞠躬容不容易？現在叫你對一個人九十度鞠躬，可能很多人會不習慣。

在深圳有一個幼兒園，它訓練孩子鞠躬，訓練了差不多一、兩個月了，有個孩子，他的母親有三個姐妹，他父親的四個姐弟都沒有孩子，結果只有他一個小孩。這麼多人都照顧他，這個孩子好不好養？不好養！又有外公、外婆、爺爺、奶奶這麼多人寵。有一次他的爺爺對這些長輩說：「見到這個孫子就好像見到我一樣，這個孩子講的話就是我講的，誰要是打他就是打我。」這樣的情況，這個孩子會怎麼樣？不可一世。所以，長者假如不懂得如何教孩子，確實愛之足以害之。所以，現在的孩子不好教導，都出在寵愛兩字。

他的父母剛好也有機緣學習《弟子規》，看到這種情況，覺得應把孩子帶回來。這個孩子一次在吃飯，桌上的菜太少了，他馬上用腳

撐著桌子，退到後面說：「菜太少了，我不吃。」這樣不對，但很正常，因為他們已把他寵成小皇帝了。皇帝吃飯要一百道菜！所以菜太少，他就不吃。他媽媽把他帶回去以後，一天早上，煮了很營養的粥給他吃，他跟媽媽說：「我只吃麵，不吃粥。」他媽媽也沒跟他發脾氣，因為「冰凍三尺，非一日之寒」，已經養成壞習慣，現在要有耐性把他修正過來。所以她說：「你不吃，好，那算了。」九點的時候，他又跟媽媽說他很餓，他媽媽又把那碗粥端出來，他還是不吃。現在很多孩子脾氣很拗，怎麼辦？不要跟他硬碰硬，要跟他磨下去。他不吃又收掉。九點半他已經餓得不行了，端出來，他就大口大口的吃，吃完後他說：「還滿好吃的。」對！他都不知民間疾苦。

結果把他送到幼兒園去，這位父親、母親也很用心跟老師配合，就教孩子鞠躬。他的媽媽帶他去，遇到老師了，要他跟老師鞠躬，那個孩子站著不動。他媽媽就開始跟老師鞠躬，她說：「你就像媽媽這樣。」這個母親鞠了差不多十個躬，孩子還是不動。不過因為要上班

了，他媽媽就急忙要離開，走到社區門口覺得不對，教育要慎於開始，一開始沒有把他教會，往後要教就會愈來愈困難。她就打電話給她先生，她先生馬上就趕過來，夫妻一起走到孩子面前，說：「現在爸爸教你跟老師鞠躬。」然後他爸爸就一直鞠躬，也不知道鞠了多少躬，這個孩子站在那裡就哭起來了。父親的這分真心，讓他這顆食古不化的心融化掉了，孩子當場也跟老師鞠了一躬。而當他那一躬能鞠下去，往後就不困難了。所以，教好一個孩子，確實親師合作特別重要。

這位母親很有教育的敏感度，因為這個孩子被這麼多人寵愛，對人沒有恭敬心，所以她處處也在調伏這個孩子的傲慢，希望他恭敬。每次在他們要離開社區的時候，因為社區都有保安人員，所以她就叫孩子：「來，跟叔叔問好，問早。」這個孩子每次都不願意。有一次他的母親就在保安人員旁邊，跟孩子講：「今天你不鞠躬，我們就不上去。」孩子硬是不鞠躬，她就跟孩子講：「從國家領導人，到所有

在工作的人，每個人對社會都有貢獻，都值得我們尊敬；而你年紀這麼小，都是要父母照顧，還有很多人替你服務，所以你應該感謝這位叔叔，跟叔叔問好。」就當著這個保安人員的面前教育孩子。當孩子把這些道理都能聽進去，都能跟這些長輩鞠躬，相信孩子所養成的這分恭敬的態度，將對他一生受用不盡。

見面之禮，我們可以用鞠躬。大人與大人之間，現在一般用握手的方法，其實握手是西方的禮儀。中國人一般都是鞠一個躬，遇到長輩就要「疾趨揖」，主動去鞠躬。不能大老遠看到爺爺了，還慢悠悠的走，那就不恭敬。面對長者，我們可以鞠個禮，平輩的話，就很自然鞠躬。我們看現在韓國的連續劇「商道」，看到他們人與人見面鞠躬，感覺很舒服。連看到不順眼的人，他們也會收斂一下，跟人家行個禮。

現在很多場合都是用握手來打招呼，握手應注意哪些事情？比如說，是誰先伸出手來比較符合禮儀？我們要考慮到「順序」問題。長

輩與晚輩誰先伸出手？長輩先伸手，晚輩再伸手，不然我們就鞠個躬就可以了。上司與下屬誰先伸手？上司先伸手。面對別人的長官，也是等長官先伸手，我們再伸手。這個順序不能顛倒，否則會有尷尬的情況出現。男生與女生誰先伸手？女生先伸手；否則男生伸出手來，人家不跟你握，你會很尷尬。

在握手的時候我們要注意「態度」問題。握手，眼睛要看對方。比如說在宴會當中，因為遇到很多朋友，我在跟他握的時候，眼睛看著另外的人：「你好，你好」，心不在焉，很沒誠意。所以眼睛要直視對方。

除了眼睛之外，還要注意手力，力氣不要太大，否則把人家捏得很痛。再來，握的位置也要對，比如說很多人握得沒有力度，就好像職業病一樣，跟人家碰一下，這都沒有誠意。還要注意握的「時間」不可太長，尤其男生遇到漂亮的女生，這點更不能犯過失。當我們處處都能注意到，別人跟我們握手就會很歡喜。握手當中，要處處讓人

家感覺很舒服。

握完手以後要互相介紹。這個介紹的順序很巧，剛好與握手的順序倒過來。介紹的時候，先把晚輩介紹給長輩，把下屬介紹給上司，把男生介紹給女生，剛好是轉過來的，這是介紹時要注意的情況。其實禮儀就是一種天然的順序，《禮記·樂記》云：「禮者，天地之序也。」天地之間很自然的順序規律。

在介紹的過程，也很可能人家會遞名片給你，遞名片跟接名片也要注意。怎樣遞名片？一張名片拿起來，雙手遞給別人；而且遞的時候應用哪面面向朋友？他遞過來就可以馬上看的那一面。假如遞反了，他還要轉過來看。這細節也處處流露出你處處替人著想。

接過名片後，一定要先看一下。「稱尊長，勿呼名」，不只對尊長如此，一般人與人交往，他如果是總經理或是科長，我們就以這個稱呼冠上他的姓來尊敬他，他也會覺得很歡喜。所以，一定要先把對方的姓看好，不要拿過來也看不清楚他姓什麼，等到坐下來交談，才

想到忘記了，然後又再拿出來看，就很尷尬了。

拿了名片應放哪裡？你可能會放在皮包裡。很多的人就直接放在餐桌上，剛好在吃飯的過程，菜湯滴來滴去，對方一看：你對我的名片這麼不尊重，給他的印象就很不好。當我們處處有禮貌，就給人家留下很好的印象，就跟人家搭起了友誼的橋梁，所以見面的禮儀不可忽略。

「路遇長，疾趨揖，長無言，退恭立」，我們去跟長輩打招呼了，長輩假如沒什麼事，等他離去了，我們就可以走了，叫「長無言，退恭立」。在我讀大學的時候，很少有機會回家，一個學期回去沒幾次。當我們一進門，看到爸爸媽媽，這叫「遇長」，我們叫：爸爸、媽媽。很多大學生回到家裡，跟爸爸媽媽見面以後，比平常在學校更忙，忙著找一大堆同學。其實爸爸媽媽好不容易等著你回來，有很多話想對你說，而我們都忽略了父母、長者的感受，這種事我們要發露懺悔。

應該是跟父母打完招呼以後，把行李都放下，趕快過來。因為父母一段時間沒有跟你交談，對你的情況不了解，一定會有許多的擔心。此時你就坐下來，陪媽媽看書或喝杯茶也好，這個時間絕對不能省。很多人就說：「我媽媽都沒什麼話跟我說。」因為你打一下招呼就走了，她的話還沒沈澱到要講出來。其實當你有心靜靜的陪著父母、老人家坐一會兒，他的靈感就來了，自然就有很多話跟你溝通。所以我們與長者交談要有耐力，陪他們真正坐了一會兒，父母確實沒有話，我們再「長無言，退恭立」。

在海口有個學生，因為他的老師很認真教他們《弟子規》，所以他過年回家，就想要禮拜父母，感謝父母這一年來的照顧。這個孩子端了兩杯茶，在房間裡準備走出來，出來之前，覺得心噗通噗通的跳，有些膽怯。結果還沒走出來，來了一些客人，他更退卻了，又有別人，愈來愈不好意思。不過想起老師的教導，要認真去做，於是他鼓起勇氣把門打開，直接走到父母面前，孩子就突然跪下來。所有的

大人本來還在聊天，孩子一跪下來，一片寂靜，一種力量，所有的人都很有默契的閉嘴。然後這個孩子說：「感謝父母這一年來的養育之恩，在這新的一年裡，祝父母健康長壽。」接著跟父母頂禮三拜。結果旁邊的大人看了都很感動，所以孩子也在影響著大人。這個孩子回學校後，寫了一篇文章，說他要去感謝父母的時候非常緊張，但他一跪下去的時候，突然覺得腦子一片清醒。所以跨出第一步比較困難，但只要勇敢跨出，就會愈做愈好。

騎下馬 乘下車 過猶待 百步餘

「騎下馬，乘下車，過猶待，百步餘」，這是敘述古代交通工具，騎在馬上，坐在車上。當我們騎在馬上遇到長輩，應趕快下馬；或坐在車上，也應下車行禮。推而廣之，可能你剛好在忙，在打電腦，長輩來了，應先放下，先向長輩問好，處處不失恭敬之心。

假如現在是坐在車上，車子正在高速行駛，突然發現叔叔在開車，這時能否把車窗搖下來，大聲喊：「叔叔！」這就會有安全的顧

慮。所以，學禮要靈活，不可學死了。

「過猶待，百步餘」，我們可以衍生成送賓客的禮儀。就是送長者、送客人，要等他離去以後我們才走。這一條，我曾讓學生練習送客人：一個人當主人，一個人當客人，然後走到門口，說：「再見。」那個主人馬上把門「眶！」關起來。然後再把門打開來，就問那個客人，假如人家這麼送你，你有什麼感覺？他說：「好像恨不得我趕快走。」所以送客也要讓人家有備受尊重的感受。

我們除了實際操作以外，也通過討論讓孩子感受怎樣送客比較適當，很多孩子就開始想了，把他送到電梯口，坐電梯下去了，我們再回來。這樣客人的心中是什麼感受？很溫馨。假如沒有電梯，我們就把他送到樓梯口，再回去。

古人送長輩、送師長的時候，確實都做到了「過猶待，百步餘」，都是看到老師已轉彎了，見不到老師的身影了，他才離開。我到澳洲學習，學了就要用，所以晚上師長講完課，我們就一起送師長

回他住的地方，我都會一直站在那裡，等到師長已進了房間再離開。其他的同學很奇怪，我為何一直站在那裡？我就說「過猶待，百步餘」。當我在做這個動作的時候，內心真是無比的歡喜。因為在送師長的過程，我的腦海不斷浮現著我的人生，假如沒有遇到師長，我的智慧就不開，煩惱不會斷！因為有師長點滴的教誨，我的人生才有這麼多的成長。所以，目送師長的過程，皆含著一顆感恩的心，珍惜這分師生之緣。所以古代人與人相處非常有情義，就是有這一分情義，才寫得出很多非常感人的詩詞。

李白寫了一首《黃鶴樓送孟浩然之廣陵》，提到「故人西辭黃鶴樓，煙花三月下揚州，孤帆遠影碧空盡，惟見長江天際流」。「孤帆遠影碧空盡」，他送朋友是等到朋友完全看不到了，他才依依不捨的離開了，對朋友那分情義、相惜之心就在送別當中流露出來。現在的孩子能否寫出這樣的詩？很難！因為現在孩子沒有恭敬心，比較焦躁、煩躁。所以我們通過這些禮儀可以長養孩子對人的恭敬心。

我的結拜大哥從台中趕過來聽我講課，他聽了兩節課，馬上又有事，又要離開。他說不來聽我講，就很難受，對我的支持不言而喻，真的是很支持我。後來我就陪他走了一段路，送他去坐火車，當他離去的時候，我也是一直在那裡「過猶待，百步餘」。突然想到與他相識這十年，我很多的決定他都很支持，雖然很多次我都失敗了，但他還是一直很信任我。他說：「你只要抱持著對人、對社會的這分初心，一定會做出一些利益他人的事。」所以他時時都在關心我，看到我這幾年投入教育，他也非常歡喜欣慰。

6. 與長輩同處 長輩站著時 晚輩不可以自行就坐

長者立 幼勿坐 長者坐 命乃坐

「長者立，幼勿坐，長者坐，命乃坐」，就是當長輩站著的時候，我們晚輩不要坐，等長輩叫我們坐，我們再坐，這是進退之禮。學禮儀也要學得靈活，不可以學呆了。比如看到人要行禮、鞠躬，剛好你在電梯裡，很擠，突然看到你的長輩來了，你要不要再給他鞠個

躬？可能你會碰到旁邊的人。還有在廁所之時要不要鞠躬行禮？那就不用了，等出來再打招呼就好了。所以，學禮要靈活運用，要順勢而為，因地制宜。

我們有位老師學了「長者坐，命乃坐」，後來到一個單位去，跟當地的負責人在談話，對方是女性，結果站了很久，這個女性就坐下來，因為她是長輩，「長者坐，命乃坐」，但長者沒有說，他還是繼續站著，這位長輩就必須一直仰著頭跟他說話。因為他很高，所以這位長輩覺得頭很酸，就說：「你坐下來吧！我的頭都快受不了了。」當我們看到別人已在仰頭而望，不等長輩叫你坐，你就應該很自然的坐下來，學禮不可以學呆。

有個兩、三歲的小女孩，有一天跟她父母還有外婆出去遊玩，在公園裡，她父親坐在那裡看報紙，小女孩坐在一個板凳上面，她的外婆走過來，那個小女孩突然就跳起來，因為那個椅子比較高，她起來沒有站穩就往前傾，然後倒下來。她的外婆跟爸爸都覺得很奇怪，趕

快把她扶起來，就問她：「你幹嘛跳起來？」小女孩說：「長者立，幼勿坐。」因為外婆過來了，她趕快起來。結果這個父親很汗顏，外婆走過來，他無動於衷在那裡看報紙，他兩三歲的小女兒已經跳起來了。

7. 與長輩師長講話 聲音要柔和適中

尊長前聲要低 低不聞卻非宜

「尊長前，聲要低，低不聞，卻非宜」，這是講話的禮貌。在尊長前聲音要放低，不然會影響到長輩們的談話。現在的孩子不知把握不應講話的分寸。往往一群孩子遇到一起就控制不住，大吼大叫，都快鬧翻天了，這時做長輩的要適時的制止，否則等他養成習慣就很難把他導正過來。所以發現孩子講話很大聲，影響到長輩談話，要趕快說：「你們要小聲一點。」有些長輩說：「小聲一點！」孩子就小聲了，小聲多久？三分鐘，又控制不住。小聲一點！然後三分鐘，又沒效果。長輩說：「算了，算了，不要管他們了。」這樣不對！教育

要很有耐性才行。

中國很強調中庸之道，中庸之道就表現在一個人的日常生活中。比如，穿衣服穿太多了很熱，穿太少了會著涼，吃飯吃太多了會胃痛，吃太少了會挨餓。講話要不要中庸？對！所以「尊長前，聲要低」。假如跟長輩講話聲音太低聽不清楚，那就很失禮，所以「低不聞，卻非宜」。

跟長輩講話，要讓長輩很清楚我們在說什麼，而且也要注意講話的時候眼睛要看著對方，看著長者，這是「問起對，視勿移」。我們跟現在的小孩子交談，他的目光能專注的看著你十秒鐘就不錯了。孩子對人講話眼睛都不專注，代表他的心沒有恭敬，很浮躁。現在孩子為什麼這麼焦躁？就是太缺乏禮節的教育，久而久之我行我素了。所以這些小細節都需要我們為人長者耐心的教導，慢慢讓他能循規蹈矩，處處替人著想。

8. 長者叫我們時 要快步向前應答 緩走慢答就失禮

進必趨 退必遲 問起對視勿移

「進必趨，退必遲」，遇到長輩要快步上前，不要讓長輩等太久；跟長輩談完話，我們要離開，就慢慢退幾步，然後再走出去。長輩跟你講完話，你不要馬上「好，再見」，就衝著離開。這樣好像是告訴長輩說，我恨不得馬上走，不要再多留一秒了。所以我們處處要注意到別人的感受，要「退必遲」。

「問起對，視勿移」。長輩在跟我們交談的時候，我們的眼神應專注看著對方，聽對方講，這個態度一定要訓練。我們看到現在很多小孩心定不下來，你在跟他講話，沒講幾句，他的注意力就不集中了。你要很堅持，讓他看著你把話聽完，聽完以後你還要問他，剛剛爸爸講什麼？剛剛老師講什麼？講一遍給爸爸聽，給老師聽。這樣就會訓練他，一來要專注聽人家講，二來要有恭敬心。

9. 尊重老師 友愛同學 與社會一切大眾和睦相處

事諸父如事父 事諸兄如事兄

「事諸父，如事父，事諸兄，如事兄」，「諸父」是指伯伯、叔叔、舅舅這一輩的；「諸兄」，堂兄弟、堂姐妹，還有表兄弟、表姐妹這些親戚關係。我們回想一下，這些叔叔、伯伯都是伴隨著我們、照顧我們成長，不知曾抱過我們多少次，在心裡祝福我們健康成長，都是很關懷我們的。俗話說「受人點滴」要「湧泉相報」，有這樣的態度人生才厚道、才會充滿歡喜。

這一次講課看到很多長輩、很多朋友，都是我在這幾年認識的，也有很多是一、兩年沒見面。如今見面，這些長者、朋友都很歡喜，都祝福我能在這段時間有一點小小的進步。當我面對他們真誠的祝福，我都記在心上，「受人點滴，湧泉相報」，更應該好好的充實自己，然後奉獻這個社會，讓這些祝福我的人都能生歡喜心。相同的，這些伯伯、叔叔，這些堂兄弟姐妹也都是伴我們一起成長過來，也對我們有很多的提攜和關懷，這分情我們也要長存心裡。當他們有需要

之時，我們一定盡心盡力去幫忙。

「諸父」除了指有親緣關係之外，我們還可以把它解得再廣泛一點。「諸」可以當眾人，也就是侍奉任何人的父母，我們都要有恭敬心；對待任何人的兄弟姐妹，我們也要有愛心、要關懷。當我們能這樣理解，整個心胸就會非常開闊，量大福也就大。

新加坡的國寶許哲女士，她人生幾十年都致力於照顧病人、窮人，記者問她，「你幫助這麼多人」，沒等記者問完，她就說：「我哪有幫助別人？我幫助的都是我的兄弟姐妹。」在她的觀念當中，整個宇宙都是她的家。記者又問她：「你都照顧別人，誰照顧你？」這位長者很開心的說：「我不用照顧我自己，老天爺會照顧我。」你看，多麼豁達的人生態度！跟聖賢的經典完全相應。

老子說：「天道無親，常與善人。」善良的人，福報不可限量。許哲女士說她的冰箱都會莫名其妙就有很多菜，也不知道是誰送的。為什麼不知道是誰送的？施的人不求回饋、回報。假如我們送禮是有

目的，禮物拿過去還要告訴對方說：「這是我拿過來的。」當付出是有目的的，對方接受之時會有負擔，好像欠你一個人情，這樣人與人相處會有壓力。而許哲女士的付出是不求回饋的，她覺得那都是自己應該做的，所以接受她幫忙的人都會發自內心的感動，一有機會可以幫她做些事，大家都會很主動，所以會買些菜放在冰箱裡。

楊老師教孩子讀經、寫書法的時候，每次下課，學生都走了，老師走到廚房，都會發現這邊一包菜，那邊一包水果，也不知是誰送的。所以，我們確實可以用自己的真心跟每個人交往，當你把天下人當兄弟，天下人也會把你當兄弟看。所以，「四海之內皆兄弟」是結果，因要怎麼種？一定是我們把天下人當家人看，我們主動去付出就能得到這樣的結果。

《孝經》云：「敬其父則子悅，敬其兄則弟悅，敬其君則臣悅，敬一人而千萬人悅。」其實人際關係不複雜，只要你擁有一顆真心，一定贏得很好的人緣。當我們面對別人的父親都很恭敬，他的孩子會

心生歡喜，相信你也會跟他們家人處得很好。「敬其兄」，你尊敬他的兄長，他的弟弟妹妹都會很高興。「敬其君」，你尊敬他的上司、他的公司，他的同事、同仁也會很尊敬你。所以當我們時常抱著這分恭敬之心，自然就會贏得眾人的友誼。

我們除了對父兄要恭敬，還要進一步做到愛屋及烏。要敬「諸父」、敬「諸兄」，比如哥哥的孩子、弟弟的孩子，或者是伯父的孩子、叔叔的孩子，我們也應該愛護。在明朝的時候，有一位女士叫章佳英，她從小就是孤兒。她有三個兄長，後來三個兄長很早就過世，她就跟嫂嫂一起照顧她這些姪子。很不幸，她三個嫂嫂也陸續都去世了，在這樣的情況下，章佳英就抱定一個宗旨，要把這些晚輩都好好撫養長大。當她有這樣態度，那是真正的「事諸父，如事父，事諸兄，如事兄」。因為她愛屋及烏，一定會讓她的兄長很寬慰，也會讓她的父母很寬慰。所以她終身沒有出嫁，她用真誠的愛心愛護她這些晚輩，她的晚年也贏得這些晚輩對她的奉養。

我在教書過程也曾遇過學生父母已不在世了，而是姑姑撫養。這個姑姑談對象的時候都對方講：「我一定要帶著兩個姪子一起嫁過去。」我在跟她（這位學生的姑姑）談話的時候，我整個人都肅然起敬。真的跟她聊到一半，有時淚水都快止不住掉下來，強烈的感受到她那種忠義的存心。當每位長輩都能處處愛護自己的晚輩，相信家庭都會在不圓滿當中也會有很好的發展。這是提到愛屋及烏，所以對長要敬，對下要慈愛。

在晉朝有一位讀書人叫祖逖。當時晉朝國家不太穩定，北方五胡亂華，他不得已帶著好幾百戶人家，包括他的親戚、鄰居，一起遷到淮泗這個地方。因為他從小就很有俠氣，很會照顧人，所以一路上所有的車馬都讓給年長的人坐，他自己都是徒步行走。也把家裡所有的財物、藥品拿出來給大家用，就這樣一路照顧所有的人。當時晉元帝很敬佩他的德行，所以封給他一個官職，他也做得很好。而且常常抱著一定要把國家失去的土地再奪回來，很有雄心壯志。果不其然，在

他一生當中，也把晉朝很多失去的土地都拿回來。

在這個避難的過程，祖逖也是時時替所有人的生活著想，教給他們怎樣去耕作，怎樣會有好的收穫。遇到一些骨骸，因為戰亂常會有很多屍骨，祖逖就組織大家把這些骨頭埋好，還幫他們辦祭祀的活動。這些行為讓這些老百姓都很感動。有一次，大家在一起吃飯的時候，很多的長者都說：「我們年紀都老了，能遇到祖逖，就好像自己的再世父母一樣，我們死都不遺憾。」祖逖這種仁義之心，不知感動了多少人民百姓，所以祖逖去世的時候，所有的人民就好像失去了父母那樣的悲痛。所以，祖逖確實落實了「事諸父，如事父，事諸兄，如事兄」。

我在澳洲讀書的期間，有一位長輩胃出血，吐了很多血塊，他走到我們學院的時候，我剛好碰上他，看到他整個臉都很蒼白，我就趕快去通知當地的工作人員，把他送到醫院，幸好沒有什麼大礙，只需要好好調養一段時間，所以必須有人照顧，因此我就自告奮勇說：

「讓我來照顧，我要體會一下孝養父母的感受。」因為我跟父母住過一段時間，很多朋友說「你好孝順，都跟父母一起住」，我都很慚愧，因為我父母身體比我還好，看起來是我照顧他們，其實很多都是他們照顧我。在澳洲有這個機會，有長輩生病，我可以落實「親有疾，藥先嘗」，這些都可以做得到；「晨則省，昏則定」，時時看到他的需要。我就很歡喜，雖然課沒有上到（每天都有很多課程），但我可以透過照顧這位長者，把學到的東西真正做出來。

因為他的胃已受傷，所以不能吃不好消化的食物，必須從給嬰兒吃的那種麥麩開始吃起，而且要兩個小時左右吃一次。我就開始學習照顧長者，每兩個小時就煮一碗麥麩給他吃。在這段時間，我提升了我的細心程度，那位長者也很歡喜我陪著他養病。因為這個因緣，我也在這位長者身上，學到很多處事待人的道理。這位長者雖然是工人，工作很多，有時還要到很深的下水道去工作。他帶過很多國家的工人，他都是身先士卒。工人在生活很拮据之時，他都會慷慨解囊幫

助他們，但從來都不要求回報。

在這段過程中，我也親近了一位仁德之人。他雖是體力勞動者，但他卻很喜歡中國文化，還寫了一手很好的小篆字。我們的身旁臥虎藏龍的很多，只是我們沒發現。所以我們要禮敬一切人，假如能不斷保持恭敬心，確實會處處遇到貴人，就能體會「能親仁，無限好，德日進，過日少」的大利益。

由於我們住在一起都互相照顧，所以在我必須先離開他們的時
候，他們送我離開的不捨之情，我能體會很深。不只男生跟女生有真
情，男生跟男生也是有真情真義，最重要的是真心待人。

三、謹

1. 早晨要早起 把握光陰 珍惜時間

朝起早 夜眠遲 老易至 惜此時

「朝起早，夜眠遲」的意思是早上早起一點，晚上晚睡一點。現在很多家長認為這樣會影響孩子的健康，確實睡覺有時候比吃飯還重要，因為在睡覺當中整個人在休息，很多身體機能在恢復，所以一般小孩所需要的睡眠都比較長。但一個人如果很有志向，非常充實，他睡眠的時間也會自然而然的減少。

我們都說楊淑芬老師是「早睡早起」，什麼意思？凌晨兩、三點睡，清早六、七點起來，所以叫早睡早起。她一天睡四個小時，氣色很好，紅光滿面，我們年輕人都自嘆不如。在中國，有位很高明的中醫幫她把脈，他對楊老師說：「你睡這麼少，氣色還那麼好，是因為你是吸收天地之氣。」什麼是天地之氣？浩然正氣！當我們念念都與古聖先賢的存心一樣，那你的身心狀況就會愈來愈好。如果你也要效法楊老師，今天回去就睡四個小時，我想一個禮拜以後，你就會消瘦下去，為什麼？因為你還沒達到楊老師的修行境界，這是欲速則不達。

早上起得早，晚上晚點睡，每天就有更多的時間來好好學習、好好工作。在古代，孝子都很早就起來打掃衛生，如《朱子治家格言》云：「黎明即起，灑掃庭除，要內外整潔」。又云：「既昏便息，關鎖門戶，必親自檢點」。這是說，傍晚休息的時候，孝子必須親自檢查門窗是否都已關好。古人為何才十幾歲工作能力就特別好，甚至於還能當縣長？就在於從小就經過很多的歷練，而且都讀聖賢經典。

「老易至，惜此時」，這是警示我們，生命是非常短暫的。人從出生以後，只有一件事情是勇猛精進的，就是走向死亡。人生難免一死，在這短暫的時光當中，應讓生命有價值，發光發熱。所以，古代聖哲人對於珍惜時間有非常多的教誨。明代的畫家——文嘉，他告誡後人說：「明日復明日，明日何其多，日日待明日，萬事成蹉跎。」意思是說：「這一生中把每天的事情都等到明天去做，則天天都有明天，那一生就一事無成了。」唐朝的顏真卿也寫到「三更燈火五更雞，正是男兒讀書時，黑髮不知勤學早，白首方悔讀書遲」。所謂

「寸金難買寸光陰」，即使你有萬貫家財，也絕不可能買回已過的時間。如果一個孩子對時間非常恭敬謹慎，他就容易蹉跎光陰。漢朝有一首樂府詩：「百川東到海，何日復西歸，少壯不努力，老大徒傷悲。」我們希望孩子的人生不要有這樣的遺憾，所以從小一定要讓他珍惜時間，而且生活作息要正常，不要一放假就不管孩子的生活作息，讓孩子玩到半夜不睡，隔天睡到中午，這樣很不好。

我們教導孩子讀經，很注重學習時間。六點半起床，七點要讀《弟子規》。這些孩子都六、七歲而已，學了真做。例如有一位小女孩，因為除夕睡得晚一點，她的媽媽就把鬧鐘調晚一個小時，希望讓孩子多睡一點。結果這個女孩的生活已經習慣了，差不多六點多，她就醒過來，一看才五點多，她就繼續睡，愈睡愈不舒服，怎麼時間過那麼慢？她一看，七點了。結果走出房間一看，八點！小女孩馬上放聲大哭，說：「八點了，我沒有念《弟子規》！」孩子為什麼掉眼淚？她對學問負責，她對老師恭敬，老師教導的話，她不願意違背。

所以家長要跟老師配合，不要愈幫愈忙。小孩少睡半個小時沒關係，讓她失去對老師的恭敬，那才大有關係。

「一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰」，話雖這樣說，但你有這個感覺嗎？我們去問問十幾歲的孩子，他有沒有這個感覺？很困難。古代留名青史的讀書人對時間都非常的珍惜，比如司馬光用了十九年的時間完成了歷史巨著《資治通鑑》。他怕自己睡眠太多，就用木頭做了一個圓形的枕頭。圓形的枕頭睡起來只要稍微翻一下，可能就滑下來。所以他只要醒了，馬上再繼續工作，就是有這樣的敬業精神，所以他全心全意完成了這部巨著。是什麼樣的動力讓他寧可少睡覺也要多做事？為國家、民族、為後代子孫造福的動力。歷史像一面鏡子，只要我們肯熟讀這本《資治通鑑》，相信這一生就會減少很多不必要的過失。鑑往能知來，所以他就是有這分使命感，才能推動他積極精進的寫好這本書。

王陽明先生曾說，一個人「志不立，無以成事」。珍惜時間，要

先立定人生的志向。人生很短暫，我們運用這個短暫的生命，要對得起父母的養育之恩，對得起兄弟姊妹的照顧，要對得起我們在成長過程中非常多長者的提攜，要對得起國家對我們的諸多照顧。所以，當一個人念念不忘這些恩德時，他就會盡心盡力孝順父母、友愛兄弟，進一步奉獻社會。懂得珍惜時間的人，就會對父母、對關懷他的人都恭敬，就不會糟蹋自己，讓關愛他的人傷心難過。所以當他懂得完成他人生的本分、使命，沒有人推他，他也會快步向前。

我們常看到很多上了年紀，四十幾歲的人都會說到，假如人生讓我重來一次，我就不會怎樣怎樣。人生不能重來，所以悔之晚矣！孔老夫子說：「朝聞道，夕死可矣。」也就是說，這一生只要有機緣聞到聖賢教誨、聞到佛法，都要珍惜這個機緣，無論年紀有多大，只要抓住聞到念佛往生的機緣，這一生將可得無量光壽。所以這是無量劫來稀有難逢的時候，我們一定要勇猛精進，有這樣的態度，道業才不會蹉跎。

古代聖賢這麼多的提醒，我們要領受他們的用心良苦，不可浪費時光。人之所以會浪費時光，原因在哪？我父親那一代人日子過的很充實，他們在念書的時候都相當認真，我們這一代念書就沒有他們那一代認真。原因就在他們有志向，他們想到自己要趕快長大，好好工作，孝順父母。我的三叔是博士，他說他當初在農田裡耕作，常常抬起頭來看到遠方車輛的時候，就會覺得自己以後一定要有所發展，不能再讓父母過苦日子。有志向的人生命才會充實，如果從小沒有志向，就會悠悠放任，日子就這樣耗下去了。現在孩子的口頭禪：好無聊！人生每天就吃喝玩樂而已，不知立志！假如繼續這樣下去，確實這一代青少年的福報遲早會消耗光光，中晚年就慘了。

曾國藩先生曾說過，看一個家族的興衰，可以從三個角度去看。一、他的後代子孫睡到幾點？假如都睡到太陽高高掛，這個家的家風一定會敗下來，因為貪睡就會很懶散、很懶惰；孩子只要懶散、懶惰，他就會不勤勞；不勤勞，就不會珍惜別人的勞動付出；不珍惜

別人的付出，就不會感恩。很多習性都有連帶關係和影響。二、看他的後代子孫有沒有在幫忙做家事，是否勤奮？三、看他的後代子孫，是否在讀聖賢書籍？《朱子治家格言》云：「子孫雖愚，經書不可不讀。」因為不讀經書就不會明理；不明理，是非善惡都不能判斷清楚。

人真正抓到立身處事的根本，抓到人生價值的時候，會覺得時間特別寶貴，時間不夠用，都希望多一點時間盡孝心，多一點時間能為家庭、社會多付出，覺得自己能變成十個人，那該多好！所以從小一定要讓孩子養成珍惜時光的態度。

有一個關於父母教育孩子珍惜時間的故事，很有哲理。父親發現孩子整天遊手好閒，他也沒有馬上制止他。有一天，父親拿了一根八十公分長的棍子對孩子說：「兒子，人的一生數十寒暑，就像這根棍子，這根棍子八十公分，好比你活八十歲。那我們前二十年沒有能力對家庭貢獻，對社會貢獻，還要父母來養你，來教導你。」他就拿

起斧頭砍掉二十公分長的棍子，這個孩子心裡震了一下。接著父親又說：「六十歲以後，我們身體衰弱下來，也要靠別人來奉養，所以這二十年也沒用。」於是，他又砍掉了二十公分長的棍子，這個孩子的心裡又震了一下。接著父親又說：「一個人一天三分之一都睡掉了，所以剩下來的三分之一也要砍掉。」說完，他再把棍子砍掉了十三公分，這根棍子只剩下二十七公分長了，這個孩子開始慌張了。接著父親繼續說：「你每天還要吃三餐，還要洗澡，還有一大堆雜事。」當父親還要砍掉一段時，兒子慚愧地說：「父親，你別砍了，我知道了。」父親看著他說，「你不會知道，你看你一生還要生多少場病，還要把這些時間也扣掉。」又把它砍了。孩子感悟了，就跪下來。父親就跟他說，你看人生只剩這麼短，還得提升學問，奉養父母，奉獻社會，做有意義的事，這麼短的時間要做這麼多的事，還能耗費、揮霍嗎？

所以當我們時時處處表演出非常珍惜時間的態度，就會給孩子很

好的榜樣。我很少看到我父親遊手好閒，父親一有空，書本就打開來，確實父母的行誼對孩子影響至深。當父母能珍惜時間，孩子在浪費時間的時候，他就會覺得渾身不舒服，所以長輩對時間恭敬，孩子也就自然對時間恭敬，因為孩子受到了長輩的耳濡目染和潛移默化。

有一位母親，她的孩子念小學一年級，早上起來孩子就磨磨蹭蹭，他媽媽一看他必然會遲到，可也沒制止他。這樣做好不好？先讓他承受自己拖拉的結果。所以他媽媽就不去制止他，看他拖到什麼時候。果然，去上課的時候遲到了。中午兒子回家休息，這個母親看到兒子回來蹦蹦跳跳還面帶微笑，她心想：一定是老師沒有處罰他，怎麼一點慚愧的臉色都沒有？於是，母親就主動打電話給老師說：「老師，我兒子今天遲到。」那位老師就說：「我知道，沒關係。」這位媽媽說：「怎麼會沒關係？很有關係！孩子遲到，假如不馬上跟他講，他就養成壞習慣。」結果這位老師就說：「我還以為妳是打電話來要解釋孩子為什麼遲到。」從老師的反應就可以看得出來，現在孩

子犯錯誰在幫他掩飾？這是害了他。這位母親又跟老師說：「老師，你下午一定要好好的批評他、處罰他。」結果老師就笑著說：「現在還有家長來討批評教訓的，已經不多見了。那好，我下午一定好好教訓他。」

這位小朋友下午回來，臉色不好看。然後一進門，馬上去拿他的鬧鐘調到六點半，心裡才比較安心。他母親一看，就走過來跟他說：「你現在調六點半，待會吃飯就響了。你要吃完飯，等過了六點半以後再去調整，明天就會響，因為鬧鐘是十二個小時，一天有兩個六點半。」孩子沒想到一天有二十四個小時，有兩個六點半。所以經母親這麼一講才恍然大悟，應該吃完飯以後再來調。這個母親並沒有罵他，掌握了這個機會來教育。而且他不管到哪裡去，他都帶著自己的小鬧鐘，常常自己按時間自己起床。所以教育孩子慎於始很重要，孩子第一次犯錯，你能糾正他，他終身受益。

2. 早晨主動刷牙洗臉 做好個人清潔衛生

晨必盥 兼漱口 便溺回 輒淨手

「晨必盥，兼漱口，便溺回，輒淨手」，這是人的整潔習慣。整潔為強身之本。要乾淨，才不會被病毒或者細菌損傷身體。一個人真正愛惜身體，也是在力行孝道，「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也」。《弟子規》云：「身有傷，貽親憂。」所以「謹」，看經文好像都是自己的事，事實上自己與別人是息息相關。當我們身體搞不好，一定會讓至親替我們擔憂。

孔夫子在《論語》裡有一句教誨：「父母唯其疾之憂」，父母最擔憂的就是孩子的疾病。「疾」，狹義的講是生病，也可當作壞習慣、壞毛病看。所以，愛整潔就是保護身體不受病傷，生活有規律也是身體健康的重要因素。當你做事謹慎就不易犯過失，這讓父母能安心、放心。「疾」字，我們從廣義來解釋，就是在身體健康、在為人處世當中，都不要犯過失，否則就讓父母擔憂。一個人很愛惜身體，很愛整潔，也是對別人的尊重。所謂「自重而後人重」，當自己重視

整潔，穿衣服也穿得很整齊，人家就會敬你三分。當我們自己蓬頭垢面，身上又髒髒的，他人還沒跟你交往，對你已有所輕視。當別人瞧不起我們，我們首先不要責怪別人，要先反觀自照，看看自己是否在禮節當中有所缺失。

「晨必盥，兼漱口」，這是保持口氣清潔。因為人與人每天的交談很多，所以這一定要注意。假如孩子不刷牙，那口氣很不好，到學校去，他的人際關係會大受影響。當孩子從小人際關係不好，對他的自信心也是一種傷害。因為我們曾帶過一個學生，身體很髒，所有的同學都排斥他。所以這個習慣的養成確實也是受到家庭的影響。另外，假如有口臭，也會影響人際關係。有口臭，就是體內的毒素太多都溢出來了。為什麼人的毒素會這麼多？跟他吃的東西有關，所謂「病從口入」，其中還跟一個因素很有關係，就是吃宵夜。

「晨必盥，兼漱口，便溺回，輒淨手」，這些看起來是對自己的一種生活規範，事實上也會自然而然的影響他人。「晨必盥，兼漱口」

是對自己身體的禮敬，也是對父母的禮敬，這身體是父母的延續，當你很乾淨、很整潔，人家跟你相處就很愉快。假如你髒兮兮的，上完廁所不洗手，人家都不敢接近你，還讓人家生煩惱。所以要求自己整潔秩序，也會影響他人，自他不二。所以「謹」看起來是為自己，事實上也是為他人著想，不讓人難受生煩惱。漱口也是愛護牙齒，假如牙齒不好好保養，疼起來非常難受，而且又要花錢來整理牙齒，就相當浪費。

現代人也有口臭的情況，為什麼口氣不好？當然與他吃的食物有關。很多朋友在爬山，氣會喘得特別厲害，尤其吃肉的人那個氣味就特別的重。現在人常吃宵夜，吃宵夜就很容易造成口臭，當他在半夜把肉食吃到肚子裡，過一、二個小時他就去睡覺了。人睡覺的時候，只有兩個器官還在運作，一是肺部，一是心臟，而胃則停止運作，所有吃下去的東西就放在胃裡面。我們想一想，一塊肉放在手上，多久就臭了？可能二、三個小時就臭了，而且是在常溫的環境。食物吃到

胃裡，是在高溫之下，而且還是酸性的環境，所以臭得更快，而這些毒素就在全身循環。所以，很多吃宵夜的人都睡不好，因為體內毒素太多；那毒素往外冒，口氣就特別不好，所以晚上應吃得少。人的三餐應該是早上吃得好，中午吃得飽，晚上吃得少，讓胃有更多的時間可以休息，這對身體有好處。除了口臭要預防之外，在打哈欠、打噴嚏之時也要注意禮儀。打噴嚏一定要趕快摀起來，不然就對人家很失禮；相同的，打哈欠也最好用手遮住，比較文雅。

「便溺回，輒淨手」，上完廁所，一定要把手洗乾淨。相同的，當手髒的時候，應主動把手洗乾淨。比如我們剛從外面工作回來，看到小孩就想抱抱，這樣很可能手上的細菌會影響到孩子的健康，所以一進門，第一個動作應先洗手，這對自己、對家人的健康都有好處。因為人吃東西都跟手有關，假如手上有細菌，就容易造成對身體的損害。除了上完廁所要洗手，還有飯前一定要洗手。要多觀察，給孩子講得愈細，孩子的警覺性就愈高。常常看到很多大人在數鈔票，一邊

翻，一邊手指就沾口水，把細菌都吃到胃裡，這是給孩子不良的示範。所以要注意整潔的生活習慣，才能讓身體健康，才能給孩子做好榜樣。

3. 著裝儀容整齊 清潔 穩重 端莊

冠必正 紐必結 襪與履 俱緊切

這是對自己所穿的衣服要恭敬。我們對衣服恭敬，也是對他人恭敬。假如我們的衣著很隨便、散漫，給別人第一個印象就會不好，甚至於會讓別人對我們很輕慢，所以我們要自重，別人才會尊重我們。古代讀書人有三正，帽子要戴正，褲帶要帶正，鞋帶要綁緊綁正。所以我們出門前一定要照一下鏡子，看看臉上，看看衣服是否都整齊整潔，這樣才不會出糗。

春秋晉國時候有位大臣趙宣子，看到晉靈公昏庸無道，所以時時都去勸誡晉靈公，晉靈公對趙宣子的勸誡很不耐煩，於是就雇了殺手

要殺他。這個殺手叫鉏麇，他來到了趙宣子的門口，看到趙宣子還沒有上朝，但已穿得整整齊齊，在那裡稍微休息打盹。而因為他非常的恭敬，鉏麇看了以後也很感動，心中對他生起崇敬。心裡就想，連這樣細微之處都很謹慎、很恭謙的人，一定是國家的棟梁、國家的主人，假如我殺了他，我就對不起國家。但我已答應國君的命令，假如我沒殺趙宣子，我又失信於國君，所以鉏麇當下就撞槐樹自殺。趙宣子因做到「冠必正，紐必結」，衣冠工整，贏得鉏麇對他的尊敬，而躲過一劫。所以不要小看自己衣冠的整齊，這對自己的形象、命運都有相當大的影響和幫助。

衣著會影響人內在的心理，穿的整齊，自然舉止就很恭謹。衣著要有適當的場合，因為會影響到情緒以及心理狀態。在美國有個銷售專家喬吉拉德，他專門賣車子的。有一天早上躺在床上睡覺，突然他就跳起來，然後穿西裝打領帶，打扮得整整齊齊，因為跟客戶約好了要打電話給客戶。在講話的時候，雖然客戶沒看到他，但他在電話裡

都非常恭敬。談完事情以後，他把電話放下，脫掉西裝、領帶，馬上又跳回床上睡覺。他太太看到了，眼睛瞪很大說：「你是不是發瘋了？為了打一通電話，全副武裝，穿西裝打領帶？」喬吉拉德就跟他太太說：「當我穿得這麼正式的時候，我的內心對客戶是非常的尊重，他一定可以在電話中感受到我對他的恭敬心，這會影響客戶與我之間的關係。」確實，衣著會影響我們內在的態度。

很多剛畢業的大學生去找工作，找了很多單位都沒有被錄取。有個大學生來找楊老師，就問到如何去應徵？楊老師發現他們穿著比較隨便就去應徵了，這樣會不會應徵上？不可能！自重而後人重。所以楊老師就告訴他，你一定要穿著得體，再去試試看。果然當他非常重視他的儀容的時候，整個形象就不同，後來也順利找到了工作。所以，我們要让孩子從小懂得對於衣著要穿的得體、恭敬。

一個人儀容的端莊相當重要。當你重視自己的儀容，人家就會尊敬你。如果儀容非常奇異，這樣不只會讓別人對你輕慢，更有可能會

造成社會不良的風氣。所以很多公眾人物的衣著就特別重要，假如穿得很暴露，那可能就帶動整個社會不良的風氣。所以公眾人物必須慎思自己對整個社會的影響，應謹慎自己的行為。而父母的衣著也是孩子學習的榜樣。當母親的衣著太暴露，孩子從小耳濡目染，以後穿衣服也會比較暴露，這樣子對孩子很不好，會造成很多人對她輕浮，甚至於還會造成危險，所以穿衣服不可不謹慎。

4. 自己穿衣折被 衣服及物品放在固定地方不亂擺亂放

置冠服有定位 勿亂頓致污穢

這兩句話教導衣服、帽子要放在固定的地方。如果到處亂放，衣服、帽子就會搞髒。亂放之後，緊急要用的時候找不到，找不到就對家人發脾氣。現在這種孩子太多了，沒有教育好，孩子的行為真的會讓人吐血。所以不要小看這句話，當孩子帽子、衣服放好，難道他只把這兩樣東西放好嗎？當孩子習慣乾乾淨淨，有這種存心的時候，他看到椅子沒擺好，自然的馬上擺好，所以他一定會把他的房間整理

好。孩子能把房間整理好，他就有條不紊，孩子的心能定得下來。能定下來，才能開智慧。如果孩子的房間雜雜亂亂的，每次要找什麼找半天，你叫他讀再多的經書，也開不了智慧。學問不在經典上，而是在生活的點點滴滴。經典要落實在生活中，才能得學問的益處，學問要在生活當中去提升。所以當孩子把這句話做到了，衣服、帽子、書包，甚至於所有的東西都懂得有定位，那他一生管理人事的能力就紮根了。

您不要誤會去大學念個企業管理就叫管理學。一個大學生四年畢業之後，房間亂七八糟，你要不要用他？那叫紙上談兵。管理學要自己已有條不紊，管理學要以身作則，這叫真實管理。當孩子房間自己的東西都擺不好，自己德行都不好，他讀管理學，再讀十年也沒有用。學問要求實質，不搞形式，搞形式，自己得不到好處，甚至會自取其辱。我們不念管理學還好，念出來自己都管理不好，還被別人笑。所以《弟子規》裡的每句話都會影響孩子一輩子的，從因推果，特別重

要。

把自己所有的東西擺整齊，看起來好像是為自己著想，事實上也在為他人著想，因為人不可能一個人住，你養成這個好習慣，家裡人就不會因為你到處放東西都沒有歸位而被影響。當你去念大學，跟同學同住一室，你有這個習慣也不會對別人造成困擾。所以孩子養成好的做事態度，同時也是對他人的尊重，自他確實是互相影響，自他不一。

不要把生活環境搞得雜亂，這是培養孩子獨立生活相當重要的能力。我們看現在的孩子，不要說照顧別人，自己都搞得很亂。現在還有些大學生，每次回家都背一袋髒衣服給父母做見面禮。還有個現象，暑期結束了，學生把那些髒衣服、髒床單直接放進垃圾桶丟棄，這太浪費了，孩子假如養成這樣浪費的習慣，他這輩子敗跡已顯露出來。所以我們教導孩子，讓他們從小自己洗衣服、洗碗。其實孩子做這些事，他也會做得很歡喜，因為覺得自己學會了做事，能力提高

了，有成就感。

有個小朋友在家裡從來不幫忙做家事，這次輪到他洗碗，他看著那些碗盤，不洗就走了。老師怎麼辦？老師也按兵不動。吃飯時間到了，菜都煮好了，碗沒洗，老師也坐在那裡，等著他來洗碗，這個小朋友沒有辦法，就趕緊把碗洗乾淨。接著老師跟他說：「我們是群體生活，每個人都有自己的本分事做，假如你不洗碗，那沒有碗用；假如老師不煮飯，你也沒有飯吃。所以，應盡心盡力把自己該做的事做好。」從小讓孩子多做事，這些生活能力就會提高，一個人生活不求人，他就會過得很輕鬆自在。假如遇到一點小小的事情都辦不好，還要找人幫忙，還要花錢，那他就常常生活在依賴別人之中，這樣的人是很難成就的。

「置冠服，有定位，勿亂頓，致污穢」，這句經文的意義不只是講帽子衣服要放好，還要我們去廣泛的解釋和運用，就是放一切物品都有定位。當所有的物品有定位，生活才有秩序，東西才不會髒亂或

被撞壞，也不會常常找不到；生活能有條不紊，心才不會散亂。求學問、修道的人，首先一定要讓家庭整整齐齊，這樣自己的心不亂，也給孩子做很好的榜樣。

我的一位長輩盧叔叔，曾跟我說，他每次到分公司檢查業務，首先都會到主管的桌子前，看他桌子有沒有整理乾淨；再把他的檔案調出來，有沒有歸檔整齊。他說，假如連這點小事都做不成，我不相信他能做大事。所以，孩子做事的能力一定是從小處開始紮根。除了物品要有定位之外，在家庭中，比如開關，一定要檢查有沒有關好，不然很可能造成浪費，更嚴重的還會造成危險。所以當我們出門之前，都應檢查一下，瓦斯、電燈有沒有關好？當孩子從小就習慣檢查這些物品，他也會愈來愈細心。

有一次我住的地方停電，我把電熱水器的開關打開之後又忘記關好就去講課，後來電來了，這個熱水器的熱水就一直流，下課回到家裡一看，內心很痛，因為自己一個小小的疏忽，給我們子孫造成了那

麼多的浪費。經過此事之後，我提醒自己，當所有開關開了以後，不要匆忙，一定要關好之後才能離開，否則就會因為小小的疏忽造成很多的損失。

衣服、帽子，所有日常生活用品，都應放在固定的位置，「勿亂頓，致污穢」，否則，你不愛惜它，它的壽命也會變得很短。這些物品雖沒生命，但你善待它，它也會用得很久。愛人者人恆愛之，愛物者物恆愛之。譬如你的胃，如果你每天都暴飲暴食，可能它三、四十年就給你罷工了。假如你很尊重它，三餐時間都很固定，不會吃得太多，也不會把它餓著，胃也就會好好報答你，能用很久，所以我們應愛惜一切東西。

東西都有固定的位置，我們的生活就有條不紊。我們觀察現在的孩子，甚至於我們大人有些都會有這樣的場景，找一個東西找不到，整個家翻來翻去，翻得自己也暴跳如雷，跟自己生氣，而且還把全家的氣氛都搞得很糟。所以一個小小的不注意，我們可能要耗掉很多的

時間與精神。當好習慣沒有養成，改天去工作，公司有一個很重要的合同放在你那裡，因為你已習慣隨手放，過了幾天忘了，所以到時候很有可能你找不到，那你這份工作也就保不住了，所以這些生活的習慣確實會影響人的一輩子。

有一個小孩在家裡不掃地，有一位長者進了他家，就跟他說：「地這麼髒，怎麼不掃一掃？」他就說：「我的手是拿來掃天下的。」口氣很大。這位長輩就跟他說：「一屋不掃，何以掃天下？」相同的道理，連個屋子都整理不好，還能當企業家？那是不可能的。

《弟子規》也是管理學，是基礎管理學。有條不紊的習慣要從小開始紮根。當一個企管碩士來應徵工作，但他連家裡、自己的房間都很亂，這樣的人你敢不敢用？他學到的企業管理都是紙上談兵。

培養孩子做人做事的能力一定要從小紮根。因為一些成功的企業家都有火眼金睛，一看就能看得出孩子做人做事的火候到哪裡，騙不了他。現在很多人覺得有大學、碩士學歷就可以找到很好的工作，假如

他做人做事都做不好，一定不會被這些很優秀的企業家錄用。假如有錄用，那也是沒有功夫的企業家，這個企業的命運也不會很長久。所以為孩子以後能到一個非常有前景的企業，現在就必須幫他把根基打好。

我之所以有這麼深刻的體會，是因為我在澳洲淨宗學院的時候，被安排洗碗，就是把六、七十個人吃的碗都要洗一洗，還有一些煮飯的用具。我在那裡洗碗的時候，突然體會出一個人生的哲學，就是一輩子該做的，你逃都逃不掉。該做的事什麼時候做？何不於強健時努力修善，該幹的就要趁年輕時好好的幹。趁年輕多勞動、多付出，老年福報就現前，才能享福；假如年輕的時候不勤勞，常常揮霍，老年一定很淒慘。所以，我在那裡洗碗也洗得很歡喜。有一天，盧叔叔到廚房來，他本來要走過去了，卻突然停下來對我說：「看你洗碗就知道你太好命了。」你看，我一個洗碗的動作，他就已把我的底細看清楚，因為我笨手笨腳。從這裡我體會到，真正有智慧的長者，你是瞞

不過他的眼睛。所以當孩子對人恭謙，做事又很勤奮，你大可放心，不用擔心他往後沒有人提拔。

生活能有條不紊，人心就定，心定就常生智慧。心定，就好像清淨湖面，沒有波瀾，能把周遭的東西都照得清清楚楚。在澳洲期間，有一次我到盧叔叔的房間去，剛好盧叔叔在穿衣服。我看到盧叔叔的衣服擺得跟Giordano（佐丹奴）商店裡賣的衣服一樣，摺得整整齊齊。當所有的東西都擺得如此整齊，都有定位，一想用什麼馬上就可以拿得到，則心隨時都是很平靜的，就常常能夠心不亂，處理事情都有條不紊，這些習慣相當重要，一定要從自己做起，進而也引導孩子養成這樣的好習慣。

5. 穿衣整潔大方 不挑名牌與奇裝異服

衣貴潔不貴華 上循分下稱家

對衣服的恭敬，最重要的是常常把它整整齊齊擺好，洗得乾乾淨

淨，而不是一定要買很貴的衣服。愛人者人恆愛之，愛物者物恆愛之。天地萬物就像一面鏡子，能照出你的態度，你微笑它就對你微笑。我曾去看李炳南老師的紀念館，他的衣服都穿了幾十年，但是看起來還是很乾淨，因為他有那分愛護之心。我們對物有愛護的心，東西都能用得長久，當你的東西能用得長久，那你這一生的日子就很輕鬆，因為不花錢。日子輕鬆就不求人，一個孩子能不求人，他就能清廉有守。一個孩子不愛惜東西，每天的生活就要耗費很多錢，到時人家用利欲來引誘他，他就危險了。所以說「儉以養廉，勤能補拙」，只有節儉、珍惜東西才能長養廉潔之心。所以你讓孩子從小尊重物品，懂得節儉，就是成就他廉潔有守的德行。

有個老師買了很多的杯子，那天上課，他就特別把課上得比較長，學生都很口渴，這時他就把各式各樣的杯子都拿出來，說：「諸位同學，我們拿杯子去喝水。」當學生走到前面來，都在那裡挑杯子挑半天，結果連喝水的時間都忘記了，把當初的目的忘記了，時間

就耗在選杯子上。相同的道理，穿衣服最重要是什麼？是保暖，是遮體，是對別人的一種禮貌、恭敬。可是，人往往超過對物質本身的需要，而去追求名牌、追求虛榮，那就相當辛苦。

什麼才是真正的美？現在社會教育也一直在誤導下一代，身材姣好叫美，這都是偏頗的審美觀，而當社會偏頗，下一代就是往此方向追逐。所以你看，現在整容的、塑身的這麼多。其實整容看起來很不自然、很不舒服。很多為了身材比較纖細，把身體都搞壞了。很多人在追求這種美的時候，她內心很空虛，時時都想著別人有沒有看到我。花了一大堆錢買了一件衣服，穿到辦公室，還要告訴別人，你看我今天有什麼不一樣？假如遇到一個比較粗線條的：有嗎？她會氣死，花了那麼多錢，居然沒有發現。這種時時都活在虛榮，活在別人的眼光裡的人，真是苦不堪言。其實，女人的美是美在內在，我們說愈看愈投緣，就是她很有人緣，可以相處得長長久久，這種美就是從內在的德行散發出來。另外一種所謂的美，往往第一眼看起來讓你覺

得很漂亮，第二眼愈看愈沒有那麼好看，當她一出口的時候，可能馬上會讓人家跌倒，這種美不出一個月就沒用了。所以，我們要引導孩子對美一定要有正確的眼光、正確的看法。

當對物質太過追求，會造成家庭甚至於國家的衰敗。有個初中生參加高中聯考，考上以後，他就跟父親講：「爸爸，你要幫我買幾件名牌的衣服。」他父母覺得莫名其妙，「為什麼要幫你買名牌衣服？」他兒子接著說：「因為我考上高中了，幫你們省了幾萬塊贊助費，所以你們應幫我買幾件名牌的衣服。」跟父母講條件！因為在中國，假如沒有考上，還可以花一大筆錢進學校。所以你看，孩子被虛榮搞得根本不知讀書是誰的事，本來是自己的事，還拿著物質享受來跟父母談條件。

在商紂王的時代，紂王送給妲己一雙象牙做的筷子。旁邊有個賢臣叫箕子，他看到這種情況，心裡就想商朝要滅亡了。為什麼看到一雙筷子，就可以了解到這個國家要滅亡？我們細細來想一想，當他拿

著一雙象牙做的筷子，他用的杯子可能就是犀牛角做的杯子，用的可能是金子、銀子做的碗盤。金子、銀子做的碗盤，有沒有可能盛的是青菜豆腐？會盛什麼食物？山珍海味。他吃山珍海味，會不會穿著一件T恤在那裡吃飯？他會穿什麼？綾羅綢緞。他穿著綾羅綢緞，會不會住小木屋？會住什麼？都是華麗的皇宮。當他物質這麼奢侈的時候，最需要的是什麼？錢，錢跟誰要？跟老百姓，掠奪民脂民膏。他要剝奪、榨取老百姓的錢財，老百姓就會群起而攻之把他推翻。一個國家奢侈必亡；一個家庭奢侈一定會窮困潦倒，所以奢靡之風絕不可長，這點我們一定要謹慎。

有一位李老師，在他剛上完書法課時，有個學生的家長沒有辦法來接他的孩子，就打電話給李老師說：「今天晚上可不可以請你帶我兒子去吃個飯？」李老師說沒問題。當他們在餐桌上，這個孩子馬上非常純熟，舉了一個手勢，把服務員叫過來說：給我兩杯可樂，然後把菜單拿過來。當菜單拿過來，這個孩子非常有架勢的說：來，我要

這個菜，我要那個菜。才六、七歲的孩子，點菜點得非常熟練，李老師在旁都看傻眼了。點完菜以後，李老師就把菜單拿過來一看，點的都是相當貴的菜，李老師就突然想到，他這些動作跟誰學的？他父親是當官的，可能常常都帶他去酒店吃飯，孩子在這種薰習之下，都變得很闊綽奢侈。所以，我們還是要勤儉持家才是正確的。

穿衣服不只對自己、家庭有影響，也會影響到社會風氣。當因為穿著而傷風敗俗，影響到社會風氣的時候，罪業就造很大了。歷代有很多人因為穿著傷風敗俗，所以都夭折了，因為他影響面太大。古代如此，近代、現代亦如此。例如有些衣著非常特立獨行的演藝人員，他們的壽命很可能都會很短暫，因為他們誤導許多的青少年，所以因果報應絲毫不爽，只要您留心，在現代也可以找到因果的真相。

「上循分」，穿著要遵循自己的社會地位。「下稱家」，依循自己的經濟狀況來買衣服。在春秋時代，晏嬰一件衣服穿了三十多年，由於他是宰相，所以他這種節儉的風氣也影響了整個朝廷。我去參觀

李炳南老師的紀念館，看到李老師穿了幾十年的衣服還是很整潔，李老師的內衣、襪子都是補了再補。李老師給我們做了榜樣，他省的一分一毫都是為眾生而省。我們接觸任何人都應讓人家感覺我們的衣著非常的簡樸、乾淨，在別人看不到的地方能省則省，要向李炳南老師學習！

我曾聽過一位長輩說，他還沒有結婚以前，覺得養一個老婆應該很輕鬆，因為都吃那麼一點點。後來娶了老婆才覺得很困難，因為東西、食物很便宜，但是衣服很貴。所以他說跟太太去買衣服的時候，他太太一看上就說：「買了、買了。」他後來才了解一個真相，女人的衣櫃裡永遠少一件衣服。其實衣服最重要的目的是保暖、是遮羞，衣服絕對不是拿來炫耀的。

可是我們經常在買的當中，忘記了它本來的目的，反而沾上虛榮的習性。曾聽說有一群都很有錢的女人，她們一起看巴黎時裝（在電視上看時裝秀），看完覺得那一件很想要，隔天就坐著飛機飛過去

買。假如這樣花錢，有再多的金山、銀山也不夠她花。因為她這樣的榜樣一出來，誰學得最徹底？子女學得徹底。當然這樣的人也就富不過一代了。我們穿衣服要「上循分，下稱家」，依據自己的經濟狀況去買衣服，絕對不要打腫臉充胖子。

6. 不挑食不貪吃 不吃不衛生的食物

對飲食勿揀擇 食適可勿過則

「對飲食，勿揀擇，食適可，勿過則」。對飲食要追求均衡，絕對不可偏食。吃的過程，要有所節度，不能太過也不能不及。吃個七、八分飽就好，不要吃太撐了傷到胃。「病從口入」，吃東西要有判斷力，要把營養吃下去，不要吃毒素。很多的食物含有很多毒素、致癌物，我們常常也聽到「垃圾食物」，你有沒有在吃垃圾食物？

現在統計出來有十大垃圾食物，第一、油炸類。油炸類的東西吃多了，容易讓血管阻塞，中風、動脈硬化都跟這個有關，所以油炸類

的東西少吃。第二、醃製類的東西。醃得很鹹的，它會造成、會導致鼻咽癌的可能性，或者導致潰瘍，所以這方面的東西也少吃。有一些比較天然的醃製，那就沒關係，要了解它的製作過程。第三、肉製品。一個新鮮的肉放在空氣中，多久就臭了？差不多三個小時左右。但這些肉製品居然可以放三、五年。什麼力量造成的？放了很多防腐劑。所以聽說現在製造木乃伊也不需要放防腐劑了，很多人死了以後就不爛，長期吃這些防腐劑。肉製品含有亞硝酸鹽，這是三大致癌物之一。現在癌症的比率有多高？四分之一。有沒有最新數字？已經往三分之一邁進了。有果必有因，飲食的選擇和情緒的好壞是癌症的病因，所以當你飲食很注意，心情又很好，常常讀誦《弟子規》，不看別人的缺點，就看自己的缺點，因為看到自己缺點而努力去改，就會有成長的喜悅，所以要管好這顆心。心好，吃的又注意，保證你跟癌症是絕緣體。

第四、餅乾類。因為很多餅乾都特別順著消費者的口味，所以餅

乾之外又夾一大堆夾心酥，這裡面都是很多的糖精、熱量，吃多了，這些醣類會轉成脂肪，所以現在人都愈來愈胖。吃甜食的風氣從哪裡傳過來的？歐美真是很會吃甜食，所以你一看我們這裡的胖子跟他們比起來，實在不夠看。他們有時候坐飛機要坐好幾個位置，那看起來很恐怖。所以人不能重欲望，那會苦了自己又連累親人。

第五、汽水可樂類。因為汽水有刺激性、酸性，所以把胃壁都磨薄、磨破。容易得胃炎。而且我們所喝的橘子汽水、檸檬汽水都是什麼做的？都是石油做的，絕對不是蘋果、橘子，都是從石油提煉出來的。一個酚，那個味道就跟橘子、跟很多水果一樣。我曾買過這些用品，然後就現場製造橘子汽水給我的學生看。他們就看我這樣，拿著一瓶一瓶的化學物質，做出了香噴噴的橘子汽水。我小時候深受其害，記憶很深刻，那時都是爺爺奶奶拿著煮爛的粥來給我吃。所以，一個人不健康，確實對不起家人。我有這麼慘痛的教訓，希望我們的小孩不要再犯。所以，父母正確的飲食觀念是孩子一生的幸福。

第六、方便麵類。方便麵熱量太高，而且添加很多的防腐劑，就對身體不好。第七、罐頭類的食品，這也是含有很多的防腐劑。第八、話梅蜜餞類。有很多報導說製造話梅的地方環境都很髒亂，所以這些話梅蜜餞做出來，連昆蟲都不吃，你看牠們的判斷力比人還好。因為牠吃一顆可能就翹辮子了，你吃一百顆還不會翹辮子，牠們感受到這個食物的毒素太多就不會去吃。第九、冷凍食品類。人體是一台機器，做個比喻，假如轉動的馬達，你拿一盆冷水澆下去，然後馬達又熱，你你再澆一盆冷水，這樣的引擎能用多久？本來可以用十年，現在三年可能就報銷了。人體也是一樣的道理，都在三十七度左右。你每次喝冰水，這些冰水會耗損體內很多的能量，所以體質就一點一滴的下滑。這都是我椎心之痛，以前讀書沒有老師教我，在大學時代才開始學習這些知識，所以那些冷凍的東西我都不碰了，這是亡羊補牢，猶未晚矣。

現在女性有很多婦女病，跟吃冰有關係。尤其女性在生理期的時

候，那幾天也是一個排毒的日子，有很多的毒素要排出去，如果這時候妳還吃冰，熱脹冷縮，子宮就會收縮，該排的毒沒排出去。所以這些毒留在體內多久？假如順利的話就二十八天。而這些毒素就在妳的體內循環，所以才會有一大堆婦女的疾病。諸位女性同胞，不要很沉重的看著我，您該下人生的抉擇。

第十、燒烤類的食品。燒烤類的食物，一隻烤雞腿相當於六十支香煙的毒，它所含有的致癌物是三大致癌物之首，這是統計出來的，所以吃這些東西很損害身體。我們已體會到人生有太多的事要做，要讓人生活得很有價值，首先必須有一個健康的身體。所以當你實在忍不住要吃這些東西的時候，一定要想到文天祥的一句話：「人生自古誰無死，留取丹心照汗青」，我還有很多事該做，所以身體不能搞壞。這時你可能就會退出來不吃。

7. 飲酒抽煙有害健康 青少年不可以飲酒抽煙

年方少 勿飲酒 飲酒醉 最為醜

「年方少，勿飲酒，飲酒醉，最為醜」。酒是穿腸毒藥，所以孩子從小絕對不能染上喝酒的習慣。而且喝酒不只傷自己的身體，還會造成別人生命財產的危險。很多交通事故都跟飲酒有關。酒會亂性，酒會造成不可收拾的後果，所以從小就要不飲酒。當然，酒做藥用就沒有關係。在一些很寒冷的地方，喝一點小酒可以促進血液循環。

除了酒不可以喝，一些壞的東西也要遠離。比如煙也不能抽，傷身體，而且不只傷自己的身體，還危害到別人的健康。所以你看抽煙的人沒得肺癌，他家裡的妻兒得了肺癌。有沒有可能？有！他吸進去的還會吐出來，他的親人吸進去的都不吐出來。我們是群體生活，一個人的行為絕對會影響其他人。我們究竟是要好的影響，還是要壞的影響？人當然要有志氣，一定要做好的影響。

8. 從小養成站有站相 坐有坐相

步從容 立端正 揖深圓 拜恭敬

這句經文教導人要站有站姿，坐有坐姿。我們的老祖宗也給我們很好的提醒：「立如松，臥如弓，行如風，坐如鐘」。其實這樣的習慣是道法自然，對身體最好。「立如松」，脊椎很直才不會造成脊椎側彎。現在得骨刺的人很多。為什麼？諸位有機會到公車站去看一看就知道，一排的人在等車，每個人站的樣子都不一樣，站的歪一邊的多。現在很多年輕人好像骨頭軟掉一樣，看到什麼東西都要靠一下，所以骨頭長期彎掉。我們的上一代教孩子，看到孩子沒站好，眼睛就瞪過去了，筷子沒拿好就敲下去，所以這些習慣從小養成，長大了就很自然，從小沒養成，長大就很辛苦。我就是「立如松」沒做好，所以諸位朋友，以後看到我駝背，不要客氣，把你的如來手掌拿出來，提醒我一下。因為身體要照顧好，這對父母才有交代，也對支持、愛護我們的人有交代。

怎麼站是標準的、是比較好的？男眾站姿，腳與肩同寬，然後要挺胸，這氣勢叫做頂天立地。假如你這樣子去跟人家談判、談生意，

人家看你氣宇非凡，比較值得信任。假如你去談判，腰是彎下來：我們今天來談一筆大生意。他都沒什麼興趣。所以我們這種威儀讓人家能信任。所以與肩同寬，頭不要抬得太仰，直視前方。你要跟人家談判以前就站好，就觀想前面是浩瀚的大海，我的心就跟它一樣，這是男士的站法。女士站姿，一隻腳前面一隻腳後面，可以這樣站。就像選美小姐都站得很端莊，這很重要。這是站的姿勢，立如松。

「臥如弓」，往右脅躺著，假如躺向左脅，會壓到心臟跟胃會不舒服，所以躺向右脅對身體是最好的，臥如弓。「行如風」，「風」速度很快，但不會有很大的聲響，所以走路要放輕腳步。常常比較晚的時候，我們聽到鄰居上樓，腳步聲確實很大，但我們要體諒他，因為他覺得人生苦短。我們要趕快把《弟子規》介紹給他，他才會知道養孩子沒有這麼困難。所以我們行為動作也要處處觀照有沒有造成別人的負擔。這是行如風。走的時候，男士是順著一條線的兩邊走，女士是踏在一條線上走，這就顯得比較優雅。男士在走的時候不要肩膀

左右晃，否則走起路來，人家看了眼睛都花了。

「坐如鐘」，我們來示範一下怎麼坐。女士坐的時候腳要併攏，右手放在左手上面，輕輕放在自己的左腿上。有一位老師是開古箏學校，他對他們的員工都有做禮儀訓練，所以開家長座談會，很多的學生家長一起來開會，他們整排的老師都是這樣子坐。結果開完會，這些家長都跑過來說：「李老師，你這些員工去哪裡找的，怎麼這麼端莊？」在這個開會過程，本來一開始很多媽媽就隨便坐，什麼姿勢都有，但看到所有的老師都坐得這麼端莊，慢慢的這些家長，本來都是靠在椅背，開始往前，所以環境的影響確實潛移默化。我們坐有坐相，家庭風氣才會坐有坐相。假如父親坐的時候把腳抬到桌上來，那你的孩子可能就學壞了。家長說：「把孩子交給你們，我們很放心。」所以我們的言語行為、儀容已讓別人增加對我們的信任。

「步從容，立端正，揖深圓，拜恭敬」。「立端正」，女士站的時候右手放在左手上面，穿裙裝的手可以放低一點，假如穿褲裝，手

可以抬高一點，也可以直接平站，也可以雙手自然下垂，總之動作要優雅就對了。男士要有大丈夫的氣概，所以雙腳與肩同寬，直視前方，這是站的姿勢。

經文裡還講「揖深圓，拜恭敬」。鞠躬的時候要鞠下去，這叫九十度鞠躬。有一位朋友第一天來上課，看到別人都互相問候，他也是跟人家點一個頭。後來第五天上完課要回去的時候，他就到我們老師前面來，他說他前面鞠的躬都不算數，因為不是打從內心的恭敬，所以現在要很正式對我們講課的老師行三鞠躬禮。所以我們鞠躬的動作是否從內心發出來，自己知道，別人也感受得到。禮節確實不是做表面的，而是要「誠於中，形於外」。

勿踐闕 勿跛倚 勿箕踞 勿搖髀

男士的坐法，雙腳可微微打開，然後雙手很自然放在自己的大腿上。這個姿勢在三十年前，家庭照團體照的時候，誰的姿勢是這樣？父親的姿勢都是這樣，坐這個樣子很有威嚴。

坐姿，我們也要注意一些細節。就像經句上提到的「勿踐闕，勿跛倚，勿箕踞，勿搖髀」。「勿踐闕」，在站或坐之時不要去踩東西。比如，古代有門檻，你踩這樣，那個姿勢就很難看，也讓人感覺到你很輕慢隨便，而且東西讓你踩久了容易壞掉，所以這也是一個惜物的態度。現在很多小孩坐在椅子上，他的腳是踏在椅子的桿子或桌子的桿子上，這都要及時修正。像我們在帶的讀經班，看起來都坐得不錯，可是往底下一看，千奇百怪都出來了。有的念的時候腳在左右晃腿，有的就踩在椅子、桌子的桿子上。還有的情況是上課上到一半，有孩子的椅子突然就倒下去了，為什麼？那個椅子的桿被他踩斷而倒下去了。所以孩子很多動作我們都要適時給他修正，他才會習慣成自然。他已經習慣的話，我們要不厭其煩的提醒才行。

「勿跛倚」，站的時候歪一邊或者靠東西，這都很不好。當他連站的時候都這麼隨便，你還敢把重要的事給他做嗎？小事都這麼忽略，做大事時也不可能突然變謹慎。所以「勿以善小而不為，勿以惡

小而為之」。一個人的大能力都是從小地方開始紮起，一個人不好的行為都是從生活細節開始忽略掉的。

「勿箕踞」，箕是畚箕，畚箕的口開得很大，勿箕踞的意思就是坐下去兩腳不要開得很開，這樣看起來就很不文雅，假如是女性，可能就要惹人非議。

「勿搖髀」，就是坐下來時候不晃腿。有的人坐下後，腿不但左右晃，還會上下晃。我們曾去參加會議，旁邊有一些主管從頭晃到尾，晃得我們頭都暈了。假如你在上課的時候，前面的人也是在那裡一直晃，你可能會很難受。所以這個習慣要改掉。

為什麼一個人講話腿要在那裡晃？他的內心狀態怎麼樣？焦躁不安。當他內心焦躁不安，跟你談話之時，其實都是在應付，不得不做。而很多他覺得很重要的事，比如孩子的教育或者家庭夫妻關係，他都沒有辦法解決，所以一直都掛在心上，但每天又不得不去做事情，他沒有辦法完全專注在當下去用心，所以一焦躁身體就開始晃動

了。現在的人確實也是生活得很不簡單，因為要讓心安下來，這是一個很大的工程。所以，一來要提升智慧，二來也要從外在的行為時時保持警覺性，常常觀照自己的言語和行為是否有不恰當之處，久而久之，言語行為就會內化，時時保持一個恭敬，保持禮節的分寸。

9. 從小養成體恤他人的習慣 珍愛物品

緩揭簾 勿有聲 寬轉彎 勿觸稜

這段經文大體上是讓我們養成一種心細膽大的態度，我們常講要膽大心細，所以在做很多動作盡量要放柔和、恭敬。但面對一些挑戰的時候要不怕困難，所以「勿畏難」。因為心細，所以做事很謹慎，自然就不會出狀況。膽大心細都是在生活的細微之處開始培養。

「緩揭簾，勿有聲」。當我們在揭簾子的時候要輕手輕腳，不要發出太大的聲響。因為人都是群居在一起工作、生活，所以一舉一動是否造成別人的困擾、煩惱，我們要有敏感度去觀照。比如，旁邊有

人在睡覺，說不定他已兩三天沒睡好，好不容易入眠了，這時你開簾子的時候聲音很大，可能又讓他睡不著覺了。或者在圖書館裡，那是很安靜看書的地方，假如你去拉簾子拉得很大聲，可能會有人被你嚇一跳。所以「緩揭簾，勿有聲」，雖是一個揭簾子的動作，也是告訴我們，每個言語動作是否會讓別人覺得不安？聲音會不會過大？當我們時時替別人著想，心也會愈來愈柔軟。當你的心愈來愈柔軟，你就是真正在落實仁慈之心。

在生活當中，還有哪些會因為我們的聲音過大而造成別人的煩惱？比如我們住在一起，晚上假如走路很大聲，必然會吵到別人。晚上起來上廁所，開門的力氣很大，可能很多人都會被吵醒。我在澳洲學習的時候，盧叔叔還告訴我，晚上起來上廁所一定要放輕，而且在沖馬桶的時候絕對要確定門是關著的，否則會吵到很多人的安寧。

所以一個人是否有學問，在哪裡看？我們說替人著想是第一等學問。替人著想可不是用嘴說的，而是點點滴滴落實的。除了走路聲、

關門聲不可以太大，吃東西的時候，聲響不可以太大。假如吃飯很大聲，所有的人都會覺得很不舒服。為什麼吃飯時聲響會特別大？嘴巴沒有閉起來。所以我也跟很多朋友提過，吃飯時嘴巴要閉起來，因為我們不只代表自己，而是代表公司、團體，甚至於你在外面旅遊代表的是中國人，所以處處要提醒自己注意動作。

我們前面提過在巴黎的聖母殿寫了一行中國字，「請勿大聲喧嘩」。寫給誰看？人家是聲名遠揚，我們怎麼是這樣的結果。所以今天中國人在公共場合大聲喧嘩，代表他在家裡也是如此。所以一個人的修養絕對是在家中培養，絕對是在沒有人看到的時候就在落實。所以中國人特別強調「慎獨」的功夫，當我們一個人的時候，動作、言語依然要放輕、放緩，這樣習慣了，自然在公共場合就能做出優雅的行為。所以，當我們在機場看到很多孩子在那裡大吼大叫、跑來跑去之時，我們也要適時的制止這些孩子。你就把這個巴黎聖母殿的故事告訴他，中國人的臉可不能丟到全世界去。當我們有這個敏感度，

你會在生活的點滴當中，對這句經文有更廣的體會。比如半夜回來拿鑰匙開門，你也會放輕。半夜開車回來，你也會趕快把引擎關掉，因為你對那個聲音的敏感度愈來愈高，這就是觀照能力的形成。

「緩揭簾」，除了聲響不要影響到別人之外，也是一種愛惜物品的觀念。因為用東西能輕手輕腳，東西就不易壞掉。假如我們平常用東西都很粗魯、很大力，這個東西本來有五年、十年的壽命，可能用不到一年就壞掉了。所以從惜物的觀念當中，我們也要時時提醒自己不要太粗魯。比如穿衣服，假如你很粗魯，衣服很容易就扯破了。所以這都要提醒小孩，從小地方珍惜物品。當動作都能輕柔，生活當中就不會常常有損壞東西的情況發生。小時候我也是常常受傷，不是這裡刮一條痕，就是牙齒又摔斷了，常常傷痕累累。我還記得有一次跑到廚房去，滑倒，好幾顆牙齒都撞壞了。直到我讀大學的時候才開始用功學習，然後讀了一些經典，這些情況就慢慢減少。其實人之所以會受傷，最主要的原因是粗心大意，所以才會表現出莽撞的行為。

所以一個人要修正自己應該從根本下手，從心開始調伏。而心的調伏，又要從生活的點滴事相當中去用心，善於學習。所以「緩揭簾，勿有聲，寬轉彎，勿觸稜」。在學校裡，這是孩子常犯的，一不小心，眼睛不知看到哪兒去了，就撞到桌角受傷。所以從這句經文我們也可以引伸到，告訴學生要處處注意自己的安全。現在的孩子意外死亡率愈來愈高，因為他們沒有那個敏感度。所以，老師、家長都要時時提醒，否則等到意外發生就為時已晚。

執虛器如執盈 入虛室如有人

「執虛器，如執盈」。端一個空盤子，為什麼要有像端盛著東西的盤子的態度？意思就是說，我們即使拿很輕的東西也要小心，不能輕視，否則很有可能就摔破了，這是要我們多謹慎。很多的高科技產品拿起來都很輕，但每個東西的價錢可能都很貴。當我們對這些小動作不夠謹慎，很有可能一不小心一個月的薪水就泡湯了。所以這也是要相當注意，從細微之處去提醒自己。

「入虛室，如有人」。到一個沒有人的地方，也要當作旁邊有人的態度。這是「慎獨」的態度。一個人處世做人的態度，絕不因為沒有人看到而有所疏忽怠慢，這很重要。所以這也是告訴我們，為人處世要有一貫性，絕對不能說一套做一套。

小孩往往在旁邊無人的時候，聲音就會特別大。像我們在一些旅遊地方，在爬山的時候，很多孩子都大吼大叫。我就會跟學生講，我們到大自然去爬山，山的主人是誰？當然是山上的動物、植物，因為它們長年都住在那裡，是主人。那你是什麼？你是客人，你是偶爾去它們家走一走。有沒有客人到人家家裡大吼大叫的？那就太丟臉了，一定會被山上的動物笑「這個人真沒修養」。我們要尊敬一切萬物，所以爬山的時候不可以大吼大叫，影響到很多動物的安寧。而且當一個人聲音太大，音波可能會震動石頭，如果有一顆石頭剛好比較鬆落，聲音有可能把它震下來。古代說孟姜女哭倒萬里長城，這有點誇張，但人聲音的音波能量確實會震盪石頭掉下來，這是可能的。所以

入虛室如有人，也要謹慎。

很多孩子到別人家裡玩，可能主人在廚房忙，小孩就四處參觀。這樣對不對？這不正確，這對主人不夠尊敬。尤其主人的臥房更不可以亂進。所以這些都要給孩子提醒，比如很多房間他都走過了，到時候主人發現有東西不見了，那誰是第一嫌疑？我有一個朋友，他小時候就是到同學家去玩，結果同學的爸爸的房間裡面一筆錢不見了，隔天他的同學就說是他偷的。全班的同學就給他貼了一個標籤。這時候你要辯白、辯駁也是百口莫辯，因為你也沒有辦法證明你沒拿，因為你確實走進去一段時間才出來。所以要時時警惕，也要避免嫌疑，不被人家誤會。入虛室如有人，這是避嫌。

《常禮舉要》云：「瓜田不納履，李下不整冠。」這個意思就是說，你走過人家種瓜的田地，不要綁鞋帶，因為你在他的瓜田蹲下來，他遠遠一看好像在偷他的瓜；假如你在他的李子樹下戴帽子，手就好像要摘他的李子一樣，這也要避嫌。所以後面《弟子規》說「將

入門，問孰存；將上堂，聲必揚」。你到人家的家裡，不要進去到處參觀。

10. 做事不要急忙慌張 輕視忽略 畏苦怕難

事勿忙 忙多錯 勿畏難 勿輕略

「事勿忙，忙多錯」。「忙」，就會亂。所以對治亂的方法是緩和。緩可以免悔，退可以免禍，所以常常有條不紊就不容易做錯事情。然後懂得進退，該退的時候不要強出頭，可以免掉禍患上身。「事勿忙」也是需要跟「謹」的教誨結合在一起，才能把事情做得好。比如「置冠服，有定位，勿亂頓，致污穢」，東西都放在固定的位置，何時拿都不會亂；用後，再放回原位。

比如洗澡，洗後一定要把水龍頭調回原位。否則別人一打開使用，就會把衣服身體淋濕了。所以很多事我們要慎始慎終。用過的東西，要把它檢查一下是否回歸原位，自己要或用別人要用時就能找

到，這樣才不會造成自己和別人的困擾。當我們要出門，比如一出去要一個禮拜才能回來，這時就要把家裡的瓦斯、電源都檢查一遍，否則造成無謂的能源浪費。所以要謹慎，「事勿忙，忙多錯」。當我們答應別人的事，馬上登記在行事曆上面。每天看一下，哪些事有做了，打勾；哪些事還沒做，再次提醒趕快做。假如孩子從小有這個態度，他就很謹慎也很有責任心。

假如妳的小孩上小學一年級了，剛好今天他打電話回來跟妳說：「媽，我的語文作業簿忘了帶。昨天我都寫完了，下一節老師要檢查，妳趕快幫我拿過來。」這時你會怎麼做？很多家長就送過去了。雖是一個小小的動作，做對跟做錯對於孩子的心態就有天壤之別了。盧叔叔曾跟我講過，他的女兒第一次作業本沒有帶，打電話回家請父親幫她送去，盧叔叔跟女兒說：「沒帶作業是妳自己造成的，所以要為自己的行為負責，該處罰就處罰。」說完就把電話掛了。如果是你掛得下去嗎？

所以教育孩子要恩威並濟，該有威嚴、該有原則的時候，動都不能動。下午他女兒回家了，臉色不大好看。這時盧叔叔就跟他女兒說：「有沒有被老師罵？有沒有被處罰？」小女孩點點頭：「有。」接著盧叔叔就說：「爸爸教你一個方法，從此以後就不會因為作業本沒有帶而被處罰。」本來還有一點失落，突然聽到這段話精神就來了。盧叔叔就跟她說：「只要妳利用聯絡簿，明天有什麼課，該帶什麼要記錄下來。睡覺以前收拾書包，已經放進去了，打勾，都打勾了，就可以安穩睡覺。」所以當孩子犯錯的時候，往往也是教育他很好的時機。假如你只是發脾氣，這個機會就喪失掉了。所以讓孩子從小就懂得用記事簿常常去提醒自己哪些東西應該帶，他就不容易忘記，也不會再有同樣的過失。

「事勿忙，忙多錯」，要孩子做到不忙、不雜亂，首先我們自己也要做好榜樣才行。我記得我十多歲的時候常搭我父親的車，父親在開車時就常講：「幹嘛去趕？趕也不差那五分鐘。」雖然是父親輕輕

的一句話，對我來講影響很大。後來我會開車了，常想要開快車的時候，就會想到父親這句話。我父親開車從來不按喇叭，因為他覺得沒有那個必要去急，所以我開車也都不按喇叭。當然有些情況也要按，當你完全看不到對方來車的時候，要先示警一下，平常能讓別人就讓別人。

「勿畏難」，就是不要害怕困難。《中庸》有一句很重要的教誨：「人一能之，己百之；人十能之，己千之」。也就是說，人家做一次就會了，我們縱使比較駑鈍，就做一百次也要把它做會；人家十次就會了，我們縱使要做一千次才會，我們也要有毅力去做。假如人都抱持這種態度面對事情，縱使基礎駑鈍，勢必也會大開智慧。當我們都這樣應對事情，很多時候就不會被自己打敗、嚇退了。孟子云：「舜何人也，予何人也，有為者亦若是」。所以楊淑芬老師也常常鼓勵自己：「我一定可以！」因為一個人陪伴自己最久的是誰？是自己。所以時時要自我砥礪，自我鼓舞，這很重要。

當應該讓孩子承擔的事都被父母做了，這是剝奪了孩子學習、歷練的機會。前面說到盧叔叔沒有幫女兒拿筆記本去，假如這筆記本拿去了，會是另外一個怎樣的結果？女兒很高興：「爸爸，你真好！有求必應，真是觀世音菩薩。」那在孩子的內心起了什麼變化？只要我們有事，我有爸爸、媽媽、爺爺、奶奶，還有傭人給我頂著。所以我們看到現在很多年輕人，二十出頭，他講的話你會氣死。所有父母親友幫他忙得要死，他都覺得不關緊要。我在海口就有遇到這樣的人，父母幫他透過很多關係找了工作，他還要說：「好，我就看你的面子去試試看。」還有的大學生被退學兩次，朋友問他怎麼辦？他說：「我也不知道。」所以你看都快二十歲的人了，對自己完全沒有責任心。這是結果，原因在哪？他很少為他自己做的事負全責。

當我們幫孩子收拾他的過失，他就會覺得往後都會有人幫他的忙。所以他以後要娶太太，你要幫他籌錢；他要買房子，你也要幫他張羅。你要幫他張羅到什麼時候？這樣的人生會累死。可能你眼睛要

閉上的時候，還在想要幫孫子買什麼東西。在去年十月十九日的深圳特區報，有一對父母發表了一篇文章，勸告年輕的爸爸媽媽絕對不要寵小孩。因為他們夫妻老來得子，對兒子百般呵護。上了幼兒園，幼兒園老師說：「你的孩子有哪些行為不好，你要注意。」他還會幫孩子解釋、掩蓋。這樣下去，孩子要什麼就給什麼。等他大學畢業交了女朋友，女朋友要求說：「叫你父母搬出去，房子給我們住，我才嫁給你。」所以他兒子會怎麼樣？因為他是小皇帝，所以號令天下，莫敢不從。他就直接叫他父母：「你們出去！」他的父母已感受到嚴重性，所以希望透過自己切身的痛苦，能勸告更多的父母絕對不要寵愛、溺愛孩子。

在一九二〇年代有一位十一歲的孩子，玩足球時把別人的一大片玻璃給打碎了，要花十二點五塊美金賠償。當時的十二點五塊美金可以買一百二十五隻可以生蛋的母雞，所以這筆錢很大。他的父親就跟他說：「你要負全責，所以你要自己賺錢來還債。」結果，這十一歲

的孩子就從那個時候開始打工，一點一滴把錢還給他父親，後來他的事業也很有成就，他就是前美國總統雷根。所以你看，當你讓孩子去磨鍊，增長了他正確的態度、責任心，又增長了他做事的能力。所以養小孩要用理智，不可只用情感溺愛，這相當重要。

「勿輕略」，「輕」是指輕視，「略」是指忽略。當我們對某些事情很輕視、忽略，心已失去了恭敬、謹慎。我們在哪些事情當中容易忽略、輕視？比如我們送別人東西也要保持恭敬。古代有一篇文章寫到，有一個人看到很多人挨餓，就拿了食物去給他們吃，結果他就隨口說：「來來來，來吃！」結果那位飢餓的人說：「不食嗟來之食。」態度會影響到別人的感受，所以縱使布施也不要忘失恭敬之心，其實對方是在讓我們種福田、積陰德，我們要感恩。

在財物方面，比如要捐、送衣服給別人，能不能很髒就拿給人家？送別人東西要有誠意，要先把衣服洗乾淨。記得我有一台車子送給朋友，我的父親就跟我交代，送別人東西一定要讓人家接得歡歡喜喜

喜。但一般人會忽略，會想說：我送他，他應該要知足了。往往這一念輕視忽略，你本來是好心要送他東西，可是因為這個東西出現了很多問題，接收的人心裡會不舒服。所以我聽了父親的教誨，我就開始把車子檢查一遍，才發現離合器已開了十多年，不好用了，縱然送給他，到時候他一開，那麼難開，本來是一件好事，可能讓他生了很多煩惱，然後還花一大筆錢去修理。所以我們要處處替人著想，縱使送別人東西，也要顧慮他的感受。所以我都修整好了，再把車送給他，他開了一、二個禮拜打電話給我，說這個車雖然十多年了，但是很好開。

在教育孩子方面，比如我們叫孩子拖地，孩子可能有一個心理，「你叫我做，我做就是交代一下，我還要趕快去看我的卡通」，當孩子第一次答應你做事，他是用應付、敷衍的態度做的時候，而你卻沒有把它修正過來，往後他可能都是敷衍塞責。所以孩子做事有沒有負責任、有沒有謹慎，這要透過家長的耐性去追蹤。

第一次讓孩子拖地，你一定要檢查他有沒有拖乾淨，假如角落還很髒，就代表他做事輕略。而且除了輕略以外，他做事有頭無尾。做一件事應該怎麼結束？應請爸爸來檢查，請長官來確定，否則可能離長官、父親的標準還差很多，這也是負責任的態度。父親一看不行，馬上要糾正：「兒子今天辛苦你了，拖得還不錯。」人都喜歡聽鼓勵的話，先鼓勵一下，再告訴他：「你這個邊邊角角假如再仔細掃一下，那就不簡單了。爸爸像你這個年紀時，這件事還做不好。」給他肯定一下，然後要求他：「下次爸爸交代你做什麼事，做完了一定要先來通知爸爸去確定，你才可以再去做你的事情。」要讓孩子對一切人事物都懂得恭敬謹慎。

11. 不入賭博色情電玩等是非之地 不打聽荒誕邪惡之事

鬥鬧場 絕勿近 邪僻事 絕勿問

「鬥鬧場，絕勿近」。「鬥鬧場」是指這些電動玩具店，吵雜的地方、玩樂的地方。俗語：「入鮑魚之室，久而不聞其臭。」這樣的

環境，孩子耳濡目染就會染上壞習慣，抽煙、吸毒都有可能，讓孩子從小要對這些地方有所警覺。有個母親在她孩子還很小的時候，每次經過這些鬥鬧場，她就會跟孩子講，這種地方不能進去，孩子從小先入為主，就知道這些地方不能去。教育小孩我們也要多多用心。

「勿入無益身心之境」，對於身心沒有幫助的環境，不可進去。「勿交無益身心之友」，對於德行不好的朋友，我們要敬而遠之；這個遠之不是對他怠慢，是要積極提升自己，再用自己的德行去感化對方，避免互相墮落。「勿展無益身心之書」，還有「勿言無益身心之語，勿做無益身心之事」，我們的言語、行為，還有所接觸的環境、書籍，都要防止對自己的內心造成污染，這相當重要。

我們入山門可以看到四大天王，北方多聞天王手上拿著一把傘，意思就是防止污染。我們要有警覺性，不但要防止自己受污染，也要保護小孩不受污染。我們了解到一杯清水，假如滴一滴墨汁下去，可能不到一秒，但這滴墨汁滴進清水後會擴散，要把這滴墨汁重新從水

裡清除出來，需要多久時間？是滴下去幾十倍、幾百倍都不止，所以俗話講「寧可終年不讀書，不可一日近小人」，你看污染的力量有多大！我們要給孩子一個很好的成長環境，廣結善緣，和這些有志於教育的親朋好友常常聯繫，互相幫忙，也可以達到易子而教的功能，所以好環境就會有境教的力量。

「邪僻事，絕勿問」。對於怪力亂神的事，小孩子不要亂問。現代的電影很多是很恐怖的，孩子看後半夜會做惡夢。所以這些商業行為對孩子心靈不知有多大的危害，做父母的要把不好的東西排除，長養孩子善良、祥和的心靈。

12. 未經許可不可擅入他人家室 入門前要自報姓名

將入門問孰存將上堂聲必揚

要到別人家去，應先打電話問看看他在不在，還要問人家是否方便，不要說「我現在過去好不好？」你這麼急促，人家說「嗯，好，

好吧」，你就要「聽思聰」，看人家那個「好吧」是很勉強的，這時你要主動問：「你是否待會兒有事？假如不方便我換個時間也行。」這樣人家就不會覺得太唐突。不管你是拜訪還是打電話，對於時間也要恭敬，不能在用餐時間，或是很晚了要睡覺的時候去，這就沒有替人設想，不尊敬他人。所以我們在任何時間打電話，應先問「請問你現在說話方便嗎？」當你時時都能這樣恭敬，人家與你交往覺得很舒服，沒壓力。我們的言語透露恭敬，孩子在身旁學的都是這些恭敬的言語，這就是潛移默化的效果。「入門」的時候也要先問，敲敲門，等屋裡的人回應了，叫我們進去才可以進。若要我們等一會兒，我們就恭恭敬敬在那裡等。當你進到人家的家裡，剛好一樓沒有人，此時可不可以繼續往上走？「問孰存，將上堂，聲必揚」。很多動作你不能太隨便，否則會造成別人的誤會，所以這個恭敬還包含要避嫌，避免人家對你的懷疑。所以你到別人的家，還沒確定有沒有人，一定要問：「有人在家嗎？」喊幾聲沒人應，就不能再進去了，這都是處

處表現恭敬。

人問誰對以名 吾與我不分明

「人問誰，對以名，吾與我，不分明」。這句話就是說跟人家交談的技巧和態度，比如打電話要說：「你好，我是蔡禮旭。」人家馬上知道是你打來的。不可以讓對方猜半天，這樣就很失禮。當我們打過去：「您好，我是禮旭，您現在講話方便嗎？」處處替對方著想，就會讓人家覺得很舒服。比如按電鈴，對方問：「哪一位？」「我啦！」人家怎麼知道「我」是誰？所以「吾與我，不分明」，這些細微之處都要多加提醒。

13. 玩別人的玩具或物品 要事先徵得別人的同意

用人物 須明求 倘不問 即為偷

小孩的是非善惡觀念還不是很清晰，他可能覺得這個東西很好看，就順手拿起來看一下，我們要適時把這段經文告訴他。有一對姐

妹，有一天姐姐罵妹妹，妹妹很委屈就哭起來了。一邊哭，一邊到廚房找她媽媽，就跟媽媽說：「姐姐罵我。」你不能不分青紅皂白，就說姐姐不對，要先把對錯搞清楚，判斷是非。很多家長覺得大的就要讓小的，這句話對不對？不全對。結果這個母親也不急不徐，一邊炒菜一邊問她：「那為什麼姐姐要罵你？」她就說：「因為我拿了姐姐的玩具沒有告訴她。」因為這孩子讀過《弟子規》，所以母親接著就說：「用人物。」小女孩說：「須明求。」她媽媽說：「倘不問。」小女孩說：「即為偷。」結果她那個「偷」一講完就開始哭，「我不要當小偷。」所以親子間有共通的語言，共通的做人標準，你跟孩子就會很好溝通，而且把道理融入她的心中。孩子已熟讀了《弟子規》，那句話她會記多久？記一輩子，對她一生有莫大的益處。

教小孩「用人物，須明求」，我們大人也要做到。在大陸一個外商公司招考員工，有很多人來應考，最後刪去了一大半，只剩下幾個人進入複試。當天這個老闆故意說：「我臨時有事，十分鐘以後再回

來。」結果老闆一出去，這些複試的年輕人就開始翻閱辦公室裡的檔案。因為這一件事，結果這些年輕人一個也沒有被錄取。他們也覺得很冤枉，因為沒有人教過他們，所以我們有責任推廣聖賢教誨。

當我們要用別人的東西，比如一支筆，你不能把這支筆拿在手裡說：「這支筆借我好不好？」說不定那支筆是他重要的朋友送的，而你已经拿在手上，儘管人家不情願也只好說：「好吧！」所以借東西不能這樣借，要人家親手拿給你，這才禮貌。在細節之處，我們也要保持為對方著想的心。

14. 借同學朋友的書本物品 一定要愛惜並及時歸還

借人物及時還後有急借不難

我們借人家的東西，念念要想著何時該還，這要很謹慎。因為人家借東西給我們是對我們有幫助、有恩，我們沒準時還，就太沒有道義了。當我們確定哪個時間要還他，又怕自己忘記，一定要寫在月曆

上，或是記事本、行事曆上。你對於每次借人家的東西都這麼謹慎，往後他人就很歡喜把東西借給你。明朝的宋濂有一次去跟人家借書，因為那是大戶人家，就跟他說這本書你十天以後要還我。十天很趕，人家肯借，他也就滿歡喜的。結果第十天剛好下大雪，主人就覺得他一定不會來還書，但是宋濂還是冒著大風雪把書送了回來。這個主人很感動，也很佩服他，就跟他說：「往後我們家的書都可以借給你。」所以當我們跟別人借東西，人家面有難色，不可以怪別人，要反省自己。我們的社會信用是要自己一點一滴去經營，建立了信用對自己會有很大的幫助，我們要往這個方向努力。

現在的社會借錢的是老大，借給人家錢的是小弟；借錢的人都高高在上，然後借給人家錢的還要去求他還。這個社會有沒有顛倒？其實自己已經有錢了還不還，這都惡劣到極處，都沒有想到人家當初這麼夠意思借錢給你。按照古代人的厚道，只要自己有錢，馬上去還。而且古代這種信用跟現代人不一樣，中國人的誠信就代表一個人的人

格，不需要立字據的。其實在五、六十年前，中國人的社會還有這樣的品德。我外公以前是開米店的，很多人家裡沒有現金，外公都會把米先給他，過年過節大部分的人都會來還錢，但是少部分的人沒來還，因為沒錢，而我外公也不會去要。因為人跟人都很有信任，知道對方一有錢一定會拿來還，現在一定是難處，我們再去跟人家要，就太不夠道義。以前的人，他對人是信任的。

西方的信是什麼？白紙黑字，西方人要先懷疑你是不是好人？不是講信用的人？你還要證明給他看。這是東西對「信」不同的態度。而現代人處理「信」的問題，是比較偏向西方。若要像東方，可能沒幾個人敢做，心裡會擔心，怕現在的人言而無信。所以我們到底是進步還是退步，要冷靜思考。

你該還人家而你還不還，看起來好像佔了一點小便宜，其實已失去了社會信用。在深圳有一個商人跟農民談生意，談好了這塊地賣給商人，結果商人只付一半的錢，還欠六千元人民幣。這個農夫很生氣，

那是他唯一的一塊地。人都覺得佔他人便宜好像自己有好處，結果沒過幾天，這個農夫帶著炸彈到他家跟他同歸於盡。報紙上寫一條命值多少錢？六千元。所以我們要維持好自己的信用，要念念不忘別人借東西給我們是幫助我們，我們不要忘記道義和恩德，自然就很有警覺性，言而有信。孔老夫子在《論語》的教誨當中也屢屢提到「信」的重要。《論語》云：「民無信不立。」人無信就無法在社會、在人群當中立足。因為社會是一個團體生活，假如大家都不信任你，就會離你而去，你就很難發展。孔夫子也說：「人而無信，不知其可也。」假如一個人無信，真不知道他還能做出什麼事情？所以信用對一個人相當重要。

四、信

1. 與同學朋友相處要言而有信 不可花言巧語欺騙別人

凡出言 信為先 詐與妄 奚可焉

「凡出言，信為先」。我們要言而有信，對自己講出來的話絕對要放在心上去實踐、履行。在春秋時代的吳國，有一個人叫季筍，有一次君王派他出使魯國，季筍在去魯國的旅途中經過徐國，徐國國君就宴請他吃飯。吃飯的時候，國君一直盯著他身上背著的那把寶劍，因為那把寶劍非常莊嚴。季筍心想，國君很歡喜我這把寶劍，但是寶劍是代表身分，所以出使其他國家，佩戴寶劍是必要的禮儀，現在不能送給他，等辦完事以後再將這把寶劍送給他。後來順利出使魯國，回來又經過徐國，他就去拜訪國君，要把寶劍送給他。不巧徐國的國君在這段時間內去世了，季筍知道後，就前往他的墳前祭拜。祭拜完了，隨手就把寶劍吊在墳旁的樹上。他的隨從就對他說：「主人，你這樣做會不會太過？因為你並沒有答應要把劍送給國君，而且縱使你答應他，他也死了。」季筍就對他的下人說：「我的心已答應給他了，怎麼可以因為他死了，而違背我的心和承諾！」所以就講出了一句很感人的話，「始吾心已許之，豈以死倍吾心哉」。古人的信用不

只在言語上，而且連一個念頭都不願違背，不願違背別人也不願違背自己的良心，所以我們應好好向他們學習。

守信用一定要童叟無欺。言語也不能挑對象，只要言出都要必行，不然你就要先考慮清楚再答應，所謂「事非宜，勿輕諾，苟輕諾，進退錯」。漢朝有一位太守叫郭伋，有一次他路過他管轄的區域，很多小朋友圍過來跟他問好。小孩子很天真說：「太守，你下一次什麼時候還到我們這裡來？」郭伋對孩子也很恭敬，孩子的話他沒有怠慢。他開始算幾個月之後的某一天，又會到這裡來巡視。所以就跟孩子講了那個日期，孩子歡送完他後就散了。結果下一次他到此地來巡視比他講的時間早了一天，所以他的隨從要進城的時候，他就說：「不行，我已跟孩子有約在先，今天我們就在郊外的野亭子住一晚。」等到約定的時間到了，郭伋才進去，果然這些孩子都在那裡等他。郭伋做到了童叟無欺，雖然是小孩，他也不願意失信於他們。所以漢光武帝對郭伋非常的尊敬，還稱讚他「賢良太守信之至」，他的

信用已到了極至，沒有缺陷。郭伋最後活到八十六歲，無疾而終。所以我們的信用也要不分年齡，甚至於不分長幼貴賤。對任何人我們都不輕慢，都信守我們的承諾。

「凡出言，信為先，詐與妄，奚可焉」。詐是欺騙，妄是花言巧語。假如我們不守信，還要找一些藉口來掩飾自己的失信，那就造成「倘揜飾，增一辜」。到最後人家了解到你不願意去承受自己失信，你的名聲就會愈來愈差。當然天有不測風雲，人有旦夕禍福，你確實很想守信，剛好生命當中出現一些狀況讓你無法實現諾言，這時怎麼辦？世間的事一個字可以解決，「誠」。我們坦誠布公，他真正了解你的情況，又了解你的誠意，他也會退一步。假如你繼續掩蓋，他就會愈來愈憤怒，最後就很難收拾。

所以與別人的信諾絕不可拖延，愈拖愈難解決。我有一個朋友，他的親人攬了很多債務。他也很有責任感要去償還，他自己也很緊張，怕對方態度不好。後來他的朋友建議他，你就坦誠的跟他們談：

「我就是這樣的情況，你們再做其他更惡劣的報復，那你們沒得好處，我也沒得好處。我現在是誠誠懇懇要來還錢，我一個月還你們多少……」。後來的結果很順利。所以世間處事做人的方法，不要把它想得太複雜，應是用誠信去對待。

話說多不如少 惟其是勿佞巧

「話說多，不如少，惟其是，勿佞巧」。事實如此，就直接講出來，絕不可以再找藉口掩過飾非。只要我們有過失，沒有守信，一定要當場道歉，對方也會比較容易接受。假如這時你還說我最近很忙，解釋一大堆，愈解釋人家心裡愈不舒服。

奸巧語穢污詞市井氣切戒之

「奸巧語」。「奸」是欺騙、機巧。為什麼要用奸跟巧？就是為了把自己的言語過錯，不守信用的過失，掩蓋起來。孩子假如用奸巧語，他就有可能是在撒謊。能撒謊的孩子聽不聰明？不聰明撒不出

謊。有一個初中生，因為常常跟同學攀比，所以都喜歡買貴的東西，母親不讓他買。有一天說要配名牌眼鏡，他媽媽不肯，說：「你本來就有一副了，還配？」媽媽不給他配，他就自己去，配好回來了，然後跟他媽媽說：「去付錢！」聽不聰明？他不用帶一分錢，就能講得讓對方相信他媽媽會來付錢。很多家長卻說：好聰明！我很怕聽到說小孩子好聰明，小孩要的是樸實忠厚。現在的小孩聰明都用在撒謊，用在達到自己的目的。

有個小女孩跟她父親走在回家的路上，路上有好幾家冰店。她走到第一家冰店就腳步放緩對父親說：「天氣很熱。」她父親沒反應過來，走到第二家，小女孩說：「這時有一支冰吃多好！」走到最後一家，小女孩就說：「這是最後一家。」聰明都沒有用到聖賢教誨上，都用在如何把你口袋裡的錢掏出來，達到她的目的。所以重利輕義，當孩子的思惟都是自私自利，他在成長過程中會慢慢消退一點一滴的道義。孩子的聰明要是用在當孝子，當好學生、好公民，那才是用對

了地方。

當孩子初犯，我們要慎於始。孩子撒謊有幾種可能我們要擅於觀察。一、為貪圖利益而撒謊。有一個孩子跟他爸爸要兩塊人民幣，他父親順手拿了一張兩塊的錢幣給他。他說：「爸爸，我不要一張，我要兩張一塊的。」他爸爸很納悶，他就跟爸爸說：「爸爸，我拿一次錢去訓導處就可以得十分，你給我兩張一塊的，我就可以送給教務處兩次，我可以得二十分。」他爸爸聽了還很高興，說我兒子真聰明。結果他還去講給一個教育官員聽，這位官員聽了心裡一驚，孩子已公然撒謊，這個父親還覺得他很聰明，太沒有教育敏感度了，所以現在家長還覺得會撒謊是本事，這很麻煩。

學校有募捐的活動，我們也要適時引導小孩正確的觀念。有一次學校推出貧困救助，有個孩子要捐款，他媽媽問他要捐多少，孩子想一想七塊兩毛錢。多不多？不多，但那是他全部的積蓄。其他的同學是爸爸、媽媽捐，都是三百、五百。結果捐五百元可以帶一朵小紅

花，一千元可以點一支蠟燭。這個孩子的心怎麼樣？我才捐七塊二，都沒有人看到他的真心。所以我們本來是要辦善事，到最後捐款的動機，變成了帶小紅花、點蠟燭，行善的風氣變成名為利，所以在辦的過程當中，讓孩子學到什麼？虛榮心。

其中有一個家長捐了幾千塊，學校發個小紅花給她戴，她沒戴。她說善心都是自己願意做的，不是要炫耀表揚的，教育孩子行善要不欲人知，行善是我們每個人的本分。所以教育所產生的效果，為人父母者，為人老師者，要仔細推敲，否則染上這種虛名就不好。

二、為好玩而撒謊。孩子一開始騙你一下，你笑一笑，他也笑一笑。他覺得那樣很有意思。你看很多綜藝節目在玩弄別人，大家哈哈大笑，所以孩子覺得欺騙別人很好玩，這都是誤導。有一個故事，叫狼來了。這個故事你講給幼兒園的孩子聽就很有效果。有個放羊的孩子守著一群羊，他覺得很無聊，就大喊：「狼來了！狼來了！」村民都非常樸實，也很願意幫助別人，聽到喊聲都來幫他把狼趕走。結果

一隻狼也沒有，他自己在那裡哈哈大笑。第二次他又開玩笑欺騙別人，第二次沒來那麼多人，不過也來了不少。一看又是他開人家的玩笑，所以村民又回去。第三次狼真的來了，他大喊狼來了、狼來了。有沒有人來？沒人來。沒人來以後會怎麼樣？讓小孩自己去想，記憶深刻。所以小孩假如因為好玩撒謊，一定要適時的制止，不能再犯。

三、為逞能而說謊。因為孩子要炫耀，就把話講得很誇張。有些八、九歲的孩子會攀比，我們家有什麼？有電腦，有數碼相機。愈說愈誇張，當老師、父母的要謹慎，適時去制止。

宋朝的名臣司馬光，有一次他跟姐姐比賽剝核桃，他都剝得很慢。他們家的僕人就跟他說，你用熱水燙一燙就很好剝。司馬光拿熱水來燙，剛好他的姐姐離開一段時間又回來，看他剝得好順，就說：「弟弟，你好厲害，誰教你的，如何剝得這樣快？」司馬光說，我自己學會的。他父親聽到了走過去，當場就跟他說：「有多少本事就說多少話，不要因為逞能而欺騙別人。」由於父親在他第一次犯錯時就

給予嚴厲的指責，後來司馬光一生非常坦蕩，他也曾講過「平生所為之事，無有不可語人者」。這是父母正確、適時指導的結果，絕非偶然。

四、為掩過飾非而說謊。很多孩子一犯錯會緊張，怕被大人發現。有一次，一個孩子把衣架弄壞了，其實衣架弄壞好不好修？一弄就回來了。但他不懂，就很緊張，怕被處罰。所以就跟旁邊的同學說，不要告訴老師，剛好老師就在旁邊，馬上就過來，他嚇一跳。孩子都還小，只要你適時的教導他，他馬上觀念就轉過來。這時老師馬上跟他說：「無心非，名為錯；有心非，名為惡，弄壞衣架不嚴重，不告訴老師才嚴重，你以後就得不到老師對你的信任。所以錯了就要承認，過能改，歸於無，你犯的錯改過來，又能學到如何把一個東西修好。」老師很有耐性，後來陪他一起把衣架弄好。所以這個機會點掌握好，孩子就此能建立正確的態度。當孩子在掩過飾非，我們也要仔細去觀察，否則讓他養成壞習慣就很麻煩。

五、受父母的影響而說謊。有一個影片，裡面統計了一個成人一天講的謊話有二十五次。所以大人在一天當中講這麼多次謊，小孩就潛移默化受影響。比如，媽媽在接電話，兒子也在，爸爸也在。電話接起來：「我先生不在。」那小孩說：「爸爸在，怎麼會不在？」小孩都聽糊塗了。所以小孩在的地方絕對不可撒謊，當然小孩不在的地方也不能撒謊。所以我們遇事要學會拒絕，你不學會拒絕，人家就不知道你為人的分寸及你生活的原則。只要你該拒絕的時候拒絕，你的朋友就會順著你的原則跟你交往，何必遮遮掩掩？把本來很單純的事情搞得複雜。這是「奸巧語」，我們要注意孩子撒謊的情況。

言語行為能守信，這已奠定孩子往後在社會將有很好的發展。我們有一個朋友，小時候看到別人在吃冰棒，忍不住誘惑就去偷了爸爸一點錢，跑去買雪糕吃。他爸爸很厲害看到了，馬上跟在他後面一瞧究竟。結果他買好正準備要吃，抬起頭來看到了他爸爸，嚇得直發抖。他爸爸話也沒說，把他帶回家，狠狠的修理了一頓。第一次讓他

記住了，終身不忘。打到他經過那個放錢的地方都會發抖，不敢再輕舉妄動。後來他長大，到其他的地區工作，離家裡有一段距離，住在老闆家裡的宿舍，早上起來也會幫忙打掃房子。有一次在打掃的時候，發現地上有一百塊、兩百塊錢，他就把它撿起來，拿給老闆娘。過一陣子，奇怪怎麼變三百塊、五百塊？他又把它撿起來拿給老闆娘。他說最高還曾有超過上千塊。他在這家公司工作，他的學歷不高，但老闆都把很好的機會，進修的管道，讓他破例參加。很多都是大學生才可以去，但老闆都讓他去。他在這個公司服務了很多年，也表現很好，後來自己要出去開店，跟老闆辭行，老闆就請他吃飯，給他餞行。後來他就跟老闆說：「我有一件事想要請教一下，你們家為什麼常常可以撿到錢？」老闆就笑了，說：「你一個外人住到我們家來，我怎麼知道你的品行如何？那些錢是故意放的。」所以一個人的德行假如不好，很有可能在某一點就把一個好機會斷送掉，所以信用跟生命同等重要。

2. 不傳播小道消息 不談論是非

見未真勿輕言 知未的勿輕傳

「見未真，勿輕言」。我有一位朋友，他聽別人談了很多他一個朋友的情況，都是講他朋友不好的，但他沒有傳出去，他當面去問這個朋友，把外面的傳言都告訴他，然後問他這是真的嗎？直接讓當事人來解釋一下當時的情境究竟如何，所以這位朋友的做法很有理智，不會人云亦云。當人用理智應對，謠言就沒有機會散播。

「知未的，勿輕傳」。我們在對很多道理尚未了解透徹，對於一些事實還沒有清楚的時候，不可輕易講給別人聽，怕他先入為主，若我們講錯了，就會誤導人家。

彼說長 此說短 不關己 莫閒管

團體當中難免有說長道短，從一個國家來看，歷史上也常常出現黨爭之禍，朝廷裡分兩個黨派，甚至分更多的派別，這樣搞到最後一

定會意氣之爭，兩敗俱傷。我們也察覺到，從小與同學相處，也都會有一種拉力，你是那一邊的，還是我們這邊的？最好兩邊都不沾，是最明智的。為什麼人與人之間會說長道短？目的何在？所謂「來說是非者，便是是非人」，所以「不關己，莫閒管」，要趕快遠離是非之地。因為來說是非一定有所目的，一來要拉攏你，二來要詆毀別人。但是只要有是非，就會對團體造成傷害，我們絕對不樂見這樣的情況發生。所以我們不跟人家搞是是非非，應該走出一個正確方向，要和氣待人，多多包容。

在團體當中不兩邊站而中庸，這個位置非常重要，為什麼？站兩邊必然有偏頗。比如，某一個主管做了一件事，有人會批評過度，也有人會一味袒護，這樣兩邊就鬧得不可開支。這時我們可以引導他們，真正為他好絕對不是一味的袒護。所以該勸的，絕不能因為一次、二次主管不聽，你就不勸。「日久見人心」，他也會慢慢轉化過來的。

另外一邊就是「攻人之惡毋太嚴，當思其堪受」，當別人有過失的時候，不要太嚴苛，你要看人家承受的能力，而且說實在話，很多事因為你不是當事人，說不定自己做的時候也可能犯同樣的過失，所以還是要寬容相待。當我們沒有言語上的爭執，對他們也是一種牽制力。所以在團體當中，只要我們不搞是非，能夠盡心盡力做好本分事，不做情緒之爭，都可以對團體有一個端正的作用，所以不要小看任何人的力量。

3. 對別人不合法不合理的要求 不可輕率隨意答應

事非宜勿輕諾 苟輕諾進退錯

「事非宜，勿輕諾」，輕諾當中包含太多溺愛。現在輕諾的現象多不多？一個人高興的時候，不可隨便就答應人家什麼要求，因為可能到時沒做到而失信於人。所以大人常犯的就是一高興，孩子馬上察言觀色跟你提要求，如果你馬上就答應，到時會後悔。我們在什麼時候特別容易答應小孩的要求？考試考得好。當考試考得好的時候都可

以要東西，孩子讀書的目的何在？無形當中，已在長養他的虛榮心，扭曲了讀書的目的。

為什麼會有很多的父母被孩子趕出家門，因為他覺得自己想要的東西，你都應該滿足他，所以他的欲望就一天一天增長。欲是深淵，孩子從小欲望打開了，就回不來了。如果孩子要東西要習慣了，當有一天你不給他，他會怎麼樣？我們也聽說很多孩子會動手打媽媽，不給錢就打。這時為人父母叫天天不應，叫地地不靈，這是輕諾的結果。

有一個刑事案件，是一個年輕人，他小時候父親常給他很多錢，所以他花錢習慣了。他上中學時一個月要花一、兩萬人民幣，花得很兇。他父親有一天受不了，說：「不給你錢了。」還把他送去當兵。兩年之後回來，習慣難改，愛慕虛榮、奢侈的習慣一染成確實很難改，他依然如故。他父親跟他劃清界限，我不再拿錢給你，結果這個孩子雇了殺手殺他的父母。所以我們為人父母者要謹慎，「事非宜，

勿輕諾」，不能長養孩子的奢華。

「勿輕諾」，一來是因為溺愛，二來是沒有原則。父母給予的承諾都憑著好惡，想給就給，可能答應了以後，情緒變了又不給他，小孩對你就沒有信任。比如，你在那裡打麻將，然後就跟孩子說：「好，你不吵，給你買什麼。」以後他要東西都在什麼時候？在你打麻將的時候，或者在你忙的時候，他都知道這個時候要東西一定能得到，那就很麻煩。所以父母要勿輕諾，進一步也要教導孩子勿輕諾。

有一個小朋友，他送同學一枝鉛筆，那同學很高興，拿了以後就把它削一削，就開始書寫。隔天，他來的時候，就問收他筆的小朋友說：「你今天不跟我玩？」那小朋友也很單純：「我今天不跟你玩。」他說：「那你把那個筆還給我。」小孩子都很單純，就把那枝筆還給他。他說：「我要那枝沒削過的。」那小朋友又拿一枝沒削過的。他說：「不是這一枝，就要我本來給你的那一枝。」老師看到機會教育到了，就趕快過來告訴他「凡出言，信為先」，你已經把它送

給別人，那個東西就不是你的，你沒有資格再跟人家要回來。你要在送他以前，就要衡量清楚。另外，要答應別人之前，要先衡量自己的能力是否能做到？假如能力不足又答應別人，到時一定會失信。除此，還要考量你答應同學的事，是否符合校規？可能學校規定不能這麼做，你還答應同學，這樣是不對的。所以要符合校規，符合國家的法律，要從這些方面去思考。

當別人有些緊急狀況有求於你，你也要穩下心來先把他這件事搞清楚。有時候對方很急，他的急又帶動了你的心很混亂，很有可能你答應了，到時候事情不是你像這樣，所以急事還要緩辦。而且當對方要找你幫忙，甚至是跟你一起去做這件事，你也要考量：第一、他的能力夠不夠，第二、自己的能力夠不夠，要看看這件事各方的緣分成不成熟。假如不成熟，你很輕率的答應，到時你做也不是，不做也不是，這樣也會產生一些誤會。你本來是好心，到最後卻很難收拾。所以我們有善心，還要用理智去判斷才行。

4. 說話口齒要清楚 聲調節奏要適中

凡道字重且舒 勿急疾 勿模糊

人與人言談的互動很多，所以講話要不要學？要！那你有沒有學過講話？沒有，所以講話最好從小訓練。

我們在各地開課，中心的老師也常常給小孩有上臺講話的機會，不只訓練講話，還訓練他的威儀，要「步從容，立端正，揖深圓，拜恭敬」，他們上來講話，自我介紹，然後要講我上個星期在家裡做了什麼孝順父母的事。這時你也可以看到他們，有時候手不聽使喚，會動來動去，嘴巴有時也講不清楚。當孩子講不清楚怎麼辦？你要給他空間，來，再來一次。一次次的磨鍊，磨到他會了，膽識膽量就訓練出來了。

講話的聲調，是「勿急疾，勿模糊」。講話的態度跟方法是「尊長前，聲要低，低不聞，卻非宜」，所以聲調要適中，不可太大聲，

也不能太小聲。還有「問起對，視勿移」，在對別人講話的時候，眼睛要看對方，以示尊重。這些小細節，你花點功夫去注意、訓練，大約三、四週之後，自然而然的就循規蹈矩。

除了讓孩子訓練說話以外，我們與人交談當中，也要時時觀照自己講話有沒有太快？假如太快了，別人聽得很吃力。很多朋友都說：「我已經夠慢了。」這樣好不好？不能拿自己的標準，而是要用別人可以接受的標準。因為講話的目的是要讓別人聽，不是自己要說。

比如我們跟同事、上司通電話，而對方講話太快，你又沒聽清楚，又是你要去處理的事，這時該怎麼辦？可以把你聽到的跟上司說：請問您剛才講的是不是這樣這樣？把你聽到的複誦一遍給他聽。當你聽錯了，他會馬上再重複告訴你。否則到時有了偏差，上司絕對不會覺得他講得太快，一定會責怪你辦事不力。所以我們要養成一個習慣，不管是誰交代我們事情，在掛掉電話之前，先再給他複誦一遍，才萬無一失。往往是一句之差，會讓整件事從頭再來。人生「一

寸光陰一寸金」，絕不能因為一句言語的疏忽，耗了大家的時間，這也是要謹慎對待。

5. 看到別人的優點長處不嫉妒 要發心學習 努力看齊

見人善 即思齊 縱去遠 以漸躋

「見人善，即思齊」。我們看到善事，要主動去學習，甚至於主動幫忙。什麼是善？利益他人。我們要有一個善的準則才好判斷，《弟子規》是一個標準，所以我們在生活中隨時都不能離《弟子規》的教誨。

《了凡四訓》這本書，對於善的判斷講解得非常透徹。其中有提到，打人、罵人是不是善？這要從根本看。善有真有假，有端有曲，有陰有陽，有是有非，有偏有正，有半有滿，有大有小，有難有易。我們要認真研讀《了凡四訓》裡的道理，對自己乃至家庭絕對有莫大的幫助，日本天皇把這本書視為治國寶典，所以對一個國家也相當有

幫助。

人生就像一盤棋，而這盤棋如何走得好的規則，就是這本《了凡四訓》。如何立命的方法、理論，還有表演事例皆在其中。當你真正了解規矩，縱使你現在這盤棋並不是很好走，相信你往後的人生也會把它走得有聲有色，這才是人生的智慧與功夫。人生不要祈求有一盤好棋讓你下，往往好棋都會讓人安逸放縱。所以人生蓋棺論定是要看你的棋藝，看你人生的智慧。

善惡的標準從以下幾點來判斷：第一、從真與假判斷。《了凡四訓》裡說到很多讀書人去問中峰和尚：打人罵人是惡？中峰和尚就說：不見得。接著又問他：對人很恭敬、很有禮貌是善？中峰和尚說：那也不一定。所以這些讀書人被中峰和尚的話搞糊塗了。這些書生還懂得謙卑請教中峰和尚，中峰和尚就說：假如他打人、罵人是因為要喚醒那個人，一巴掌要把他打醒，這個存心是利益他人，所以也是善。所以你那一巴掌打下去要確定他能否清醒，假如不能就不要

打，那會結怨。學問還是要學得靈活，要伺機而動，否則可能我們學了一、二個月，就產生很多障礙。

讀書人對人很有禮貌、很恭敬是善？中峰和尚就說：假如他的目的是為了升官發財，都為了自己的私欲，那對人的禮敬也是虛偽的，所以也不是善。從中峰和尚的教誨，我們可以了解真善與假善要從存心去判斷。一念自私自利，縱使再有禮貌也是惡；一念利益眾人，縱使是打人罵人也是善的。

第二、從是與非判斷。孔子有兩個學生，一個叫子貢，一個叫子路。子貢是大商人，常到其他國家做生意。魯國法律規定，發現有魯國人被賣到其他國家當奴隸的，你可以花錢把他贖回來，國家再以同樣的贖金還給你。這個規定好不好？相當之好，帶動人民愛護自己的同胞兄弟。子貢剛好就贖了人回來，後來官府要給他錢，他沒有接受。這個消息傳出去，一般人都覺得子貢好清高！連錢都不收。這件事傳到了孔夫子的耳裡，夫子就跟子貢說：你這樣做不恰當。夫子就

分析給子貢聽：我們現在魯國人，窮人佔大部分，有錢人佔極少數。假如你贖人不拿錢，當他們到了其他國家看到自己的國人，他又想到子貢都不拿錢，我贖回去拿錢好像就比他矮一截了。可是我不拿錢，我可能生活都堪憂。所以他救人的時候就會有顧慮、有遲疑。假如一百個人當中有一個因為遲疑沒有贖人，那個人的背後可能又是一個家庭，他可能有小孩、有妻子。一個人因此沒贖回來，我們就有過失！夫子就跟子貢說：你這麼做會有流弊問題。這個流弊就是往後有不好的影響，可能有人因為這樣而不能回到自己的國家。

另外，子路有一天走在路上，遇到一個人掉進水裡快要淹死了。子路非常正義，馬上跳到水裡把他救起來。這個差點被淹死的人非常感謝子路，就把他的牛牽給子路，說：「這頭牛送給你。」子路也很歡喜就把牛牽走了。一般人覺得子貢不受贖金是優，子路做了好事還牽走牛，好像比較劣一等。但孔子看到子路，就跟子路說：「你這樣做是對的，往後一定有更多的人看到別人危急，都會奮不顧身去救

人。」因為他們體會到善有善報。所以聖人都從大的方向思考問題，而非在一個點上，是善或非善還要考慮到以後的影響性。看當時好像是好的，但以後的害處很多，這種事也不能做；當做的時候可能會有很多人不認同，但往後會利益眾生，這種事要做。這是從流弊問題來考慮到善。

三、從偏與正判斷。有一位宰相叫呂文懿公，他的名聲非常好，受到人民的尊重。在他辭官回鄉的路途，遇到了一個喝醉酒的人躺在路中間，還對呂公出言不遜，他的隨從要把這個喝醉酒的人帶去官府治罪。呂文懿公因為存心仁厚，所以說：「我們就繞道好了，不要跟他一般見識。」後來沒多久，聽到了一個訊息，就是這個醉漢被判了死刑。當呂文懿公聽到這個消息，就想起當初把路讓給他是錯的。他明明知道宰相來了，卻連宰相都敢擋，肆無忌憚，愈來愈囂張，所以才犯下死罪。所以呂文懿公才警覺到，當初若把他送去官府處罰，可能他會有所警戒，就不至於會犯下死罪。所以他存心仁厚是正，但因

姑息了這個醉漢，所以結果反而不好，這種情況叫正中偏。

有一次乾旱，整個地區都缺米糧，很多人就開始擅自搶一些員外的食物。這些員外去報告官府，結果官府也沒管。有個員外很怕他的米糧被搶光了，所以馬上把他家裡的僕人組織起來，拿著棍子開始去處罰這些搶劫的人。於是這些搶劫的人就有所畏懼沒有再作亂。當初這個員外想到的是自己的米糧，之後卻讓這些亂民不敢造次，所以這叫偏中正。心裡確實不是為了社會大眾，但後來卻影響了社會大眾，這叫偏中正。所以善有正有偏。

四、從半與滿判斷。有一位女士把自己僅有的兩文錢布施出來，住持親自幫她懺悔。後來她入宮富貴後，拿了幾千兩來，結果住持只派徒弟幫她迴向。因為從前她捐兩文錢是真心真意，是滿善；後面只是把她富貴當中的一點拿來捐，而且心已不如第一次那樣的真誠，所以這是半善。我也曾看過一則報導，一對農村老夫婦把他一生的積蓄都捐出來，買了一台救護車投入救人的行列當中，所以這對老夫婦是

做到了滿善，全心全意。

五、從大與小判斷。衛仲達有一次在睡覺的時候，被陰司帶到閻羅王那裡，閻羅王就說：「來，把他的善跟惡的記錄搬出來，秤一秤，看哪個重、哪個輕？」結果把衛仲達的惡拿出來的時候，幾乎可以以一間房子都佔滿，而善只有一卷，像一根筷子一樣小小的。所以衛仲達一看很驚訝，就跟閻羅王說：「我還不到四十歲，為什麼會有如此多的惡？」閻羅王就對他講：「只要你起心動念，不論是惡、是善，陰間都有記錄。縱使沒做，但你的念頭裡常有惡念，才會這麼多。」

衛仲達的善只有一卷，放上去一秤，那小小的一卷善錄反而比這麼多的惡還要重。所以衛仲達自己也很驚訝，就說：「那一卷善到底是什麼？」就把它打開來看，原來朝廷要大興土木，一定會勞民傷財，衛仲達上奏摺建議皇上不要修三山石橋。衛仲達說：「我的建議皇上並沒有接納，為什麼也算是善？」閻羅王接著就跟他說：「你這

一念是為了千千萬萬的人民著想，所以這個善非常的大。」善的大小最重要是在我們的心念。當我們了解如何判斷善，才能「見人善，即思齊，縱去遠，以漸躋」。而且在行善的過程一定要記住「當仁不讓於師」，行善也要不落人後。有一句話講「不讓古人是謂有志」，意思就是說我們學習以古人為榜樣，要抱持著不輸給古人，甚至還要超過古人。這不是傲慢，我們思考一下，今天你為人父母，假如你兒子跟你說：「爸爸，我這一輩子不可能超過你。」你高不高興？你會說：「我在你這個年紀的時候什麼都不懂，現在我已把這麼多經驗都告訴你了，你還說不要超過我。」當父親的一定很難過。假如每個學習聖賢學問的人都說：「那都是聖賢人，我們都做不到。」老祖宗會說孺子不可教也。所以我們學習要有志向、志氣，「不讓古人」。

6. 看到同學不足要懂得反省自己是否也有這些毛病 並努力改進

見人惡 即內省 有則改 無加警

見到別人有不好的地方，先不批評，先反觀自己有沒有犯同樣的

錯。假如有，趕快修正；假如沒有，繼續保持。李炳南老師有一段很好的開示：「見人有善，不嫉妒要隨喜；見人有惡，不批評要規勸或守默；見人錯事，不指責要協助」。老人家的話都很有智慧，我們能常常拿來觀照自己的心，進步就快了。

「見人惡」，絕不放在心上，否則把我們最純潔的心裝了很多別人的垃圾，這是最傻的。有一個朋友說：「不見人惡，很困難。」他就請教釋淨空教授，師長就教給他一個好方法：「你以後看到別人的錯，你就說都是我的錯。」比如你看到兒子不乖，你就說：「都是我的錯，沒教好。」那你就趕快教！比如看到太太不好，你說：「都是我的錯，沒有用德行感動她，也是我不好。」假如在馬路上看到別人沒有公德心，你說：「都是我不好，我沒有當榜樣影響他。」當人處處看到本分，就不會把時間浪費在數落別人的不是上了。這個方法，我覺得很妙也很受益。這是「見人惡」可以「即內省，有則改，無加警」。

改過也是相當重要的學問，《了凡四訓》講到「未論行善，先須改過」，假如我們不改自己的過失，今天縱有行善，把行善比喻成水，就好比你把水加到破了幾個洞的水桶裡，因為有惡沒改，水加得再多也會漏掉。所以要先把洞補好，以後的善才會愈積愈豐沛。

改過要發三種心：一發恥心、二發畏心、三發勇心。為什麼要發羞恥心？我們每個人都有很大的潛力，都應透過自己的修身成聖成賢，所以孟子才會給我們鼓勵「舜何人也，予何人也，有為者亦若是」。我們有那麼難得的人身，就要把他當好，不要辜負老祖宗對我們的期許，要當天、地、人三才。怎樣當天地人三才？就是要把天地之德演出來。大地有什麼德？長養萬物。成就萬物，所以心胸非常寬廣、平等。你看我們把最污穢的東西給了大地，大地把它轉化成營養回饋給我們；就好像母親一樣，縱使我們便溺讓母親收拾，母親回饋給我們的也是無私的奉獻。所以「地為母，天為父」，我們要把天地之德透過自己這一生好好演出來。

古聖先賢他們可以成聖成賢，我們一生絕對不能完全沒有貢獻，甚至還造成家庭社會的負擔，那就太慚愧了。所以孟夫子說「恥之於人大矣」，羞恥心對一個人太重要，有羞恥心則可以成聖賢；沒有羞恥心，一生淪為禽獸都不如。所以恥心對於一個人是否能進德修業相當重要。

二、發「畏心」。所謂「舉頭三尺有神明」，而且「若要人不知，除非己莫為」，我們常覺得自己掩飾得不錯，其實那是自欺欺人，「日久見人心」，當人家把你看破的時候就一文不值。所以只要肯改過就不晚，古人有一生造惡的，臨終懺悔自己一生的造作，結果還得到善終。所以縱使是「彌天罪惡，也當不得一個悔字」，懂得懺悔改過很重要。所以「從前種種，譬如昨日死；以後種種，譬如今日生」。我們下定決心，從今以後要當聖賢的好學生，相信無論過去犯了什麼過失，都可以彌補回來，也可以贏得別人對我們的尊敬。

「人生無常」，所以改過決不可等待，若等身命結束了，你想改

都改不了，而且一生的惡名可能還讓子子孫孫蒙羞。就像秦檜，讓人家唾棄已快一千年了。從沒有人敢講：我是秦檜的子孫。所以讓子子孫孫都蒙羞的事，我們不能幹，要發畏心。

三、發「勇心」，要有勇氣對治自己的壞習慣。我記得盧叔叔跟我談第一次話，談了兩個多小時，其中有一句我印象最深，他說：對自己要趕盡殺絕，對別人要厚道三分。其實這跟我們聖賢常常教誨的「嚴以律己，寬以待人」同一個意思，但盧叔叔用的這個字眼讓我刻骨銘心。所以在往後面對壞習慣的時候，快刀斬亂麻，絕不能退縮。

我從這句想到一個歷史故事，在三國時代趙子龍救阿斗，把阿斗綁在懷裡被幾十萬大軍團團圍住，那時他只有一個念頭：衝出去，保護好阿斗。所以我們現在要提升自己的學問，也要有趙子龍的氣魄。過去的煩惱習性就像幾十萬大軍排山倒海而來，這時不能有任何退縮的意念，因為一遲疑，本來還跨出五步的，又會退回數十步，你就會很沮喪！所以不能有退縮的念頭，相信自己一定可以把阿斗救出去。

誰是阿斗？這是譬喻本善的心，要保護好我們本善的心，要有勇氣讓它真正發揚出來，不能退縮。

在《了凡四訓》也提到，對治壞習慣要當如毒蛇嚙指來看待，被毒蛇咬到手指頭，這時你一遲疑、考慮，命就沒了，必須寶刀馬上切下去，這就是趕盡殺絕，不能讓壞習慣停留半秒鐘。一有念頭馬上用經文把它轉過來。比如要生氣了，馬上想到「忿思難」，馬上想到「言語忍，忿自泯」。

「見人惡，即內省，有則改，無加警」，這是改過的勇氣和方法。改過分三項：一、從事上改，二、從理上改，三、從心上改。好比一顆毒樹，從心上改是把它根斷掉，如斬其根，是從根本改起。所以一個人真正會修行、修身，時時可以觀照自己的起心動念。當他能明白到起心動念的偏頗，馬上修正，決不可能有偏頗的言語行為，這是會改過。

7. 人應重視自己的品德才藝 外表衣著不如人不必自卑憂慮

唯德學 唯才藝 不如人 當自礪

「唯德學，唯才藝，不如人，當自礪」，為人父母假如把德行擺在前面，就能給小孩樹立正確的人生價值觀。「若衣服，若飲食，不如人，勿生感」，不要把人生當作只是不斷追求物質的享樂而已。假如為人父母都把「錢」擺在第一位，教出來的孩子也會重利輕義。

我們對飲食、衣服，甚至於居住，所有物質享受真正獲得了，人生真的就好了嗎？假如一個人一生都追求物質，然後他確實很快樂，那我沒有意見，我也會成全、鼓勵他去追求；但問題不然，真正完全追求物質的人，內心會非常空虛。常與人家攀比，看到人家又買新車，自己內心難受的不得了，這叫自尋煩惱，自討苦吃。所以我跟他們說：買一件很貴的衣服，快樂多久？快樂三天。卡刷下去，去掉半個月的薪水，痛苦一個月。而且買回後，穿到公司跟同事說：「你覺得我今天有沒有什麼不一樣？」假如遇到比較糊塗的說：「有嗎？」你在那裡氣得半死，我花這麼多錢，你都沒發現，那就沒有樂了！還

有苦，苦於別人有沒有看到我，患得患失，這種樂叫壞苦，樂一下子而已，之後就是苦受了。所以人追求的樂都是虛幻不真實的。

什麼樣的樂才能讓人非常歡喜、充實，並且是從內心散發出來的？是行善，行善最樂，還有「學而時習之，不亦說乎」，成長的喜悅會伴隨著你一生有無窮的法喜。

「唯德學，唯才藝，不如人，當自礪」。中國有句成語：「德才兼備」，德在前，才在後，德比才更重要。近代有一位書法家被尊為當代的草聖，叫林散之先生，日本人對他的書法非常尊重，日本書法家非常佩服他的書法和為人，每到中國來，都會到他家去給他行禮。林散之先生曾說過：「有德有才會愛才，無德有才會嫉才，有德無才會用才，無德又無才會毀才。」所以我們請員工要挑有德有才，最起碼也要挑有德無才。因為他有德行，懂得包容，就會欣賞別人的才華，他知道「見人善，即思齊」，就懂得珍惜人才。

假如無德而只有才華，那必然會嫉妒他人；假如連才都沒有，那

就會毀才。在春秋戰國時期，秦國有一個宰相叫李斯，他是無德有才，所以看到有才華的人，他很嫉妒，他嫉妒他的師弟韓非子，還陷害韓非子致死。他不止陷害韓非子，還陷害讀書人，他建議秦始皇焚書坑儒，把歷代很多聖賢的教誨都燒了，這個罪業太大了。後來李斯也沒有好下場，他跟他的孩子都受到腰斬東市的刑法，這是無德有才會嫉才。所以我們培養孩子絕對要先重德行，假如不重德行，我們把孩子的才華培養得再高，他的人生也絕對不會幸福。因為嫉妒別人，內心一定很痛苦，而且嫉妒別人也會形成他人生很多的障礙，別人也會同樣嫉妒他，這是我們必須謹慎的地方。

我認識一位書法家，他叫李傳軍，李老師曾擔任書法的評審，發現一些學生的作品肯定是老師代筆的，我們父母跟老師假如做出這樣的行為，事實上並不是在教育孩子，而是在誤導孩子。讓小孩覺得只要能達到目的都可以不守規矩，不擇手段，這已在孩子的心靈上種下很不好的惡因，往後可能就因為違犯規則、法律而觸犯法網，人

生有可能因此而毀了。所以「德」才是人一生事業的根基，不紮好很危險。就好像一棵大樹，根不紮好，它的樹幹長得愈高，樹蔭長得愈大，遲早有一陣風吹過來就會連根拔起，這樣的情況是很多的。所以一個人的罪業都是盛時所造，沒有德行的人，等到他飛黃騰達的時候，就會幹出很多錯誤的事情。後來李老師坚持把這些老師代筆的剔除在外，讓那些自己寫的孩子真正能夠受到肯定。

這位李老師也跟我說過，他曾找過很多的書法老師，也花了很多錢向他們求教，結果都沒學到真本事，繞了一大圈，他已窮困潦倒。因為他有這分要傳承中國藝術的使命感，所以皇天不負苦心人，最後遇到了他的書法恩師。他的書法老師不但沒收他錢，還讓他住在家裡跟著他學習。所以諸位朋友，要讓你的孩子學到真本事，絕對不是花大把大把的鈔票，假如這些藝術家都要你這麼多的錢，已透露出來他是德多還是只有才華？當一個人無德有才華，他的才華、他的藝術境界絕對會遇到瓶頸而上不去，因為藝術也是一個人心性的一種展現。

為什麼很多藝術作品能夠感人至深，這些都跟他的心境、仁慈、修養有直接的關係。

李老師的書法老師，把很多非常重要的心法技巧都教給他，教完之後，就對他說：「假如你沒有真正的德行，我把這些才能教給你，我是害了你一輩子。」又說：「因為這些才華教給你，很可能在短時間之內就會名利雙收，而此時將是你人生出現危險情況的時刻。這時若你不知謙卑，就會招來很多的嫉妒；如果又不知節約、勤儉自己的生活，可能就會養成揮霍的習慣。」所以我們看到很多藝術界的人，也都曾紅極一時，但很多晚年時也是非常的潦倒，那都是養成了奢華的習性。李老師對他恩師這段話非常深刻的領受，所以謹遵恩師的教誨處處謙卑。他才三十三歲，就得到好幾次的大獎，而且也常常義務教學。我也曾經請他到海口幫我們指導寫書法，他是分毫不取，甚至還拿了很多的筆去送給海口的老師們。所以德重要，德行是萬福的根基，有這個德行，福才能立得安穩。

老子曾遇到一個官員，這個官員就問老子說：「我有兩個兒子，我不知以後應靠哪一個？」老子就拿了一把錢放在桌上，然後就對他的大兒子說：「你只要打你爸爸一下，這些錢都是你的。」大兒子比較憨厚，就低下頭說：「不行，怎麼可以打父親。」他寧死不從。接著老子又對他的小兒子（這個小兒子聰明伶俐，腦筋轉得特別快，一般的父母會覺得小兒子比較好。）說：「你只要輕輕打一下，這些錢都是你的。」小兒子馬上過去打一下，趕快把錢收到口袋裡。老子就對他說：「現在你知晚年應該靠誰了。」

後來這位官員確實是他的大兒子在晚年照顧他，他的小兒子到其他地方去做生意。結果他父親的死訊傳到了這個小兒子的耳裡，小兒子說：「我來回要一段時間，不知又要少賺多少錢。」後來連他父親的喪禮都沒參加。老子很有智慧，可以從小孩的行為推出他的存心，因為「重利者必輕義」，只要跟他的利益有衝突的，他一定會先把利擺在第一位。所以一般人對聰明伶俐的小孩特別欣賞，但往往晚年都

是那些比較老實的孩子在照顧他們。

我們曾聽說，一位母親生了三個孩子，老大、老二都大學畢業，老三高中畢業。結果是書讀愈多的兒子愈自私，只為自己著想。很多的父母把孩子送到國外念書，念到最後一去不回，也沒有照顧父母終老。有的在那裡娶了太太，父母還打老遠去探望，甚至住了一段時間要離開了，媳婦還會拿出帳單，父母真是會吐血，早知今日，何必當初，不如不生的好。所以孩子不長德行，真正會氣死父母，真正會貽害家庭、社會，因此教育孩子要高瞻遠矚以德為本。

若衣服 若飲食 不如人 勿生戚

現在的社會風氣是比較虛浮，崇尚物質享受，很多人可能家裡很窮，都快沒飯吃了，但衣服都要買得很漂亮，因為要穿給別人看，可能老婆孩子在家都餓肚子了，還是要打腫臉充胖子，這樣的人生態度太虛偽了。

一個人他從心裡真正尊重你，絕非因為你口袋裡有錢。當你口袋裡有很多錢，他對你很有禮貌，那是對誰？對錢。等你口袋的錢都給他了，他對你的態度馬上就轉了。所以說「君子之交淡如水，小人之交甜如蜜」。為什麼小人之交會甜如蜜？因為他是有所目的的，所以他就會竭盡所能的巴結你、諂媚你，很多人在這種情境之下，還以為這些人對他如此的看重、尊敬，到最後可能就中了小人的詭計。為什麼君子之交淡如水？君子是以德行與朋友相交，所以在交往的過程會淡中有真味，決不可能每天與你膩在一起，因為彼此都很清楚有為兒子、為人臣、為人夫、為人婦的職責，各自都有很多的本分應盡心盡力去做，怎麼可能整天與你耗在一起。一定會說：「都已經八點多了，你不是要回去跟你兒子講德育故事嗎？趕快回家。」這個「淡中有真味」含有彼此互相的關懷，互相的體諒在其中。

物質的豐沛確實不能贏得別人對你的尊重，甚至是為了追求物質，可能讓自己陷入一個無底的深淵，這樣一生都會變成物質的奴

隸，不只自己變物質奴隸，連家人都被拖累進去。

很多人覺得要買一間豪華的別墅，才顯得自己有身分。我們的老祖宗提醒我們：「萬貫家財，日食三餐，廣廈千間，夜眠六尺」，人在物質方面的需求是非常少的，我們何苦來哉去追求虛浮的東西。所謂知足常樂，生活就非常輕鬆、簡單，對自己的身心都是很有好處的。

8. 如果愛聽好話不愛聽批評 就很難結識良師益友

聞過怒 聞譽樂 損友來 益友卻

「聞過怒，聞譽樂」，假如別人說我們的過失，我們就很生氣，稱讚我們，就洋洋得意，這種態度就不能贏得朋友的信任，會造成「損友來，益友卻」。為什麼損友要來？因為他很清楚，只要給你幾句美言，你就會神魂顛倒，到時他就有機可乘了。損友來了，益友就退了。益友為什麼會退？因為有德行的人，他很清楚做朋友的本分一

定要直言不諱，你有缺點，他一定會很正直幫你提出來。當你不能接受的時候，他只好先避開一段時間，為了不讓你生煩惱。等你真正肯接納他的雅言規勸，才會再回到你的身邊來。

人喜歡聽好話還是喜歡聽正直的話？聽好話。那這個習慣從什麼時候開始？所以這種「聞譽恐，聞過欣」的態度必然要從小紮起。我們的老師在教這句的時候都會提醒小朋友：「今天別人把你的缺點講出來，就好像你的臉上有一個黑的東西黏在上面，這時別人告訴你，讓你把這個污垢去掉，你應不應該感謝他？」「當然應該。」所以這些小朋友與小朋友之間，只要同學把他的缺點指出，就會聽到一句很優美的話，他會一鞠躬跟同學講：「謝謝你指出我的缺點。」當孩子對於自己的缺點有所改變，我們老師又適時的鼓勵他，「過能改，歸於無」，那他就更歡喜的把這些缺點修正過來。所以從小紮下改過的根，對他終身都有很大的益處。

宋朝有一位大文豪蘇東坡，他跟佛印禪師是好朋友，兩人常常互

相切磋學問。有一天蘇東坡覺得自己的境界很好，就寫了一首詩：「稽首天外天，毫光照大千，八風吹不動，端坐紫金蓮」，他覺得連八風都不能影響他的清淨心。八風就是我們人生境界的考驗：利、衰、苦、樂、稱、譏、毀、譽。這個利就是你很順勢的時候、順暢的時候，衰是衰敗下來，然後苦，受苦的時候，或者很歡喜、很樂的時候；往往人一苦就會怨聲載道，一樂就有可能樂極生悲，所以這些境界都在考驗一個人的修養。接下來是稱讚，可能就洋洋得意。譏，別人對我們譏毀，我們就很生氣、很不舒服。還有毀譽，詆毀、毀謗我們；譽，當人有很好的名譽可能會又會起了貢高我慢。所以蘇東坡覺得這八風都不能影響他心境的清淨，就寫了這首詩給書童拿去送給佛印禪師。結果佛印禪師看完，就在信上寫了一個「屁」字，就讓他拿回去。蘇東坡期待佛印的稱讚，想聽好話，八風就已經動了。結果他看了之後非常生氣，就趕到佛印住的地方，一到他的門口，門是關的，門上寫了兩行字：「八風吹不動，一屁打過江。」蘇東坡一看很慚

愧，就離開了。所以我們要時時觀照自己是否也八風吹不動，時時從起心動念把我們不好的習性去除，才不會犯「聞過怒，聞譽樂」的錯誤。

聞譽恐聞過欣直諫士漸相親

人好話聽得太多，聽到一句批評的話，內心就覺得很不是滋味。所以要常念《弟子規》的這句經文：「聞譽恐，聞過欣，直諫士，漸相親」。確實我們只有兩隻眼睛，兩個耳朵，能看多少？能聽多少？當我們有一顆謙卑的心，就不知道多了多少雙眼睛幫你走路，多了多少雙耳朵幫你聽很多的訊息，幫你改正很多的缺點。所以，孩子要長謙卑，而不是自滿。

當一個君主有寬宏大量，能接納眾臣對他進諫的雅量，必然能讓這些忠臣、賢臣都能用心指出他的缺點，以便讓政策都能對人民有所幫助。同理，我們為人父母、為人老師者，當學生或者孩子指出我們的缺點，我們也要虛心接受，跟孩子承認錯誤，很多長輩心裡會想：

這樣我好像矮了一截？其實恰恰相反，當我們老師真正有錯誤，比如犯了《弟子規》的哪一句，我們馬上跟學生說：「老師這裡錯了要改過，老師跟你們一起學習。」往往老師認錯的時候，在孩子的眼中能看到什麼？看到對老師的尊敬。一個人能認錯是德行，「人非聖賢，孰能無過，過而能改，善莫大焉」。所以當長者主動修正、主動改過，也會帶動整個團體都勇於認錯的風氣。

當我們有接納別人諫言的虛心，自然就有眾人幫忙。中國老祖宗用梅蘭竹菊表君子的德行。竹子為什麼表君子的德行？因為竹子的心是空的，常使虛懷納雅言。我們的老祖宗不只跟人學習，還跟萬物學習，當看到萬物之德也回光返照修正自己。所以我們學習要善學，重要的是人要有悟性，有悟性才能舉一反三，接觸一切人事物時都能修養自己，提升自己。

我曾跟學生說：竹子有什麼德行，可以向它學習什麼？讓他們自己去觀察。除了虛心以外，還有什麼？我們看竹子都是群居，因為群

居，所以每一枝都很直立，就好像你身旁都是正直的人，相信你要歪也歪不起來。這是一個環境的重要性。所以連孟母都要三遷，縱使孟子有這樣的根機，這樣好的素質，也需要後天好的環境來培養。所以做父母的也要給孩子提供好的學習環境。

我們進一步看竹子，都是一節一節往上長，代表人生不可能一帆風順，必然都會遇到一些挑戰。當面臨挑戰的時候，一定要勇往直前去突破，竹子也是突破一節一節的關卡，也是要有堅忍的態度去面對人生。學生很多時候講出來的答案會讓我們很驚訝，有一位學生說：「老師，竹子有為人民服務的精神。」我說：「為什麼這麼講？」他說：「因為竹筍可以吃，竹子可以建房子，竹葉可以拿來包粽子。它是把全身都奉獻出來。」我們聽到這裡也很慚愧，我們有沒有比得上竹子這種犧牲奉獻的精神？我們可以對身旁的人、事、物都有一種謙恭的態度，接受他們的雅言，向他們學習，這對我們的人生會增加很多的助力。

「聞譽恐」，為什麼聽到別人的稱讚，我們要抱著戰戰兢兢的態度？因為我們的才華，甚至於我們的成就，絕非個人的能力所能達到的。比如我們的成長都是父母的養育、教育，還有很多長者給我們指導、關懷，才能有這樣的能力。當我們有所成就的時候，首先一定要想到這些功勞都是他們的，這樣我們才不會自視甚高。當我們有這樣的存心，聞譽就不會樂，會覺得誠惶誠恐，要趕快盡心盡力把自己那分角色做好，以回饋眾人的付出。

9. 有錯要勇於改過 若逃避責罰 撒謊掩飾 則是錯上加錯

無心非名為錯 有心非名為惡

「無心非，名為錯」，所謂「不知者無罪」。當別人犯錯，他不是有心的，我們要包容、寬恕，否則他會很難受。對我們來說，也要時時觀照自己，我們的言語行為有沒有不當之處。有時打電話給朋友，他可能正要出門，你一打過去就講的沒完沒了，他又不知從何處切話，結果他就一直聽你講，這也是無心之非。所以我們打電話一定

要先問：「請問你現在方便嗎？」要處處替對方著想。

孔子「入太廟每事問」。每到一個新地方，很多事他都會去請教當地太廟的工作人員。學生就覺得很納悶，夫子的學問這麼好，為何到太廟遇到什麼事都問？他的學生就問夫子，夫子回答：「每事問是代表對這一件事的尊重，而且我們到一個新的環境，可能都有其規矩，我們不能順著自己的意思做，否則就有失禮之處。」所以我們到一個新環境，要先了解他們的生活作息，甚至於東西的擺設，我們不能擅自更動改變，有時我們是好心，但可能會造成當地工作人員的麻煩，這就有可能犯了「無心非，名為錯」。

「有心非，名為惡」，就是「明知故犯」，這是惡，不可取。現在這樣的現象多不多？比如明明寫著「禁止吸煙」，他還大口大口在那裡抽；比如河邊立著牌子「禁止釣魚」，還是有人去釣魚，或者「禁止倒垃圾」，還是有人會在那裡丟。原因何在？沒有念《弟子規》，失去教育，做人做事的道理沒有好好的學習，沒有老師教，也

沒有父母提醒，所以就是「先人不善，不識道德」。這些都屬於社會風氣。這個風氣誰要負責？社會的每一分子都要負責。假如整個社會都沒有公義，別人錯的時候，都沒有人指正，那就會提供一個空間讓這些作惡的人愈來愈囂張，就是姑息養奸。或者你看到人家插隊了，我們應去勸解，當然勸解的時候要注意「怡吾色，柔吾聲」。《弟子規》講「親有過」，這個親不只是父母、親人，而是「四海之內皆兄弟也」，整個社會是一體的，社會的每一分子都是同胞，我們有義務勸告他們，但要注意適當的態度，以免發生衝突。

為什麼有些事明明是錯的，大家還去做？在他們的心中都說別人也一樣。這都是找藉口，但也不無道理，因為好榜樣太少了，讓他們覺得犯錯是很正常的事。所以我們要有使命，社會上錯誤的事，我們一定要當榜樣來糾正。比如現在的人不懂得報恩，我們就要演出知恩報恩的好戲；社會上的人無禮，我們就要演出非常的彬彬有禮的樣子，讓他們看到生起慚愧之心。

現在，公家的東西很多人會拿來自己用，其實拿了公家的東西是欠整個團體人的債務，那就很難還，這是小人冤枉作了小人。我們要憐憫他們不懂得「物雖小，勿私藏」的道理。我們在公司團體裡要很廉潔，任何一個公家的東西絕對一分一毫都不取，當你有這樣的行為出現，在整個團體當中就有一種制約的效果。人家一看到你，就會自己收斂。所以諸位朋友，不要小看您在家庭還有在工作當中的影響力，只要有人演出對的，旁邊的人就不敢太造次，所以我們確實要做好榜樣。

「有心非，名為惡」。很多人明知是錯誤的事，但因控制不了自己的脾氣，還是去做了，所以就要找方法來對治這個情況。

我們不要要求誰先做，最重要的是自己先做。我也常接觸一些朋友，他們第一天來聽課，聽完就說：我的哪一個朋友最需要聽，我兒子最需要聽。都沒有說自己最需要聽。所以把心思都花在看別人的錯，看別人應該學什麼，專注力沒有回到自己，自己的進步就會相對

減小。所以整個人生的轉變，第一步還是要從自身開始做起。

過能改歸於無 倘掩飾增一辜

改過確實對人的一生相當的重要，所謂「人非聖賢，孰能無過」。幾千年的歷史要找一個從出生到終了都沒有過失的人，那不可能。找一個都是作惡的人，也不可能。人皆有善惡，我們懂得規勸，自己懂得改過，就可以「德日進，過日少」。而我們勸人除了要有一顆真心、善心之外，也要有很巧妙的方法。

孔夫子給我們三個很好的修身法寶，第一「好學近乎知」。學習一定要不斷的精進，因為學如逆水行舟，不進就退。第二「力行近乎仁」，唯有真正落實聖賢的教誨，才能不斷提升仁慈之心，才能不斷看到孩子、家庭、社會的需要，看到自己的本分。第三「知恥近乎勇」，是不是可以舉好幾百公斤的叫勇者？這不算勇者，這只是力勇，而不是人格的智勇。真正大勇之人，是能降伏自己的壞習慣、習氣之人。什麼才是真正的大英雄？俗話講：「擊敗他人一千次，不如

擊敗自己一次。」真正的勇者是能對治自己的壞習慣，進而改正，所以知恥近乎勇。當這個勇氣可以持續二、三年，你的習性就慢慢轉過來，往後的人生一定是法喜充滿。

在春秋時代有一位賢相叫晏嬰，德行非常之好。晏嬰一件大衣穿了三十年，但看起來還是整整齊齊，因為「愛物者，物恆愛之」。當一個宰相一件大衣穿三十年，除了會影響他的家庭之外，還會影響整個文武百官和人民，所以晏嬰的廉潔帶動了整個社會清廉的風氣。

晏嬰的馬夫，每天送晏嬰去辦公工作。這個馬夫因為替宰相駕車駕馬，就一副不可一世的樣子，用成語來講叫狐假虎威。結果他的夫人看到了，有一天就跟他說：「我要離開你。」馬夫就很緊張的問：「妳為什麼要離開我？」她說：「人家都是尊重晏嬰的德行，你又沒有晏嬰的德行，而晏嬰宰相都這樣的謙卑，人家有德行還謙卑，你沒德行還這麼傲慢，所以我不想依靠你，我要離開。」結果這個馬夫聽完很慚愧就跟他夫人說：「我一定會改過，妳就不要離開了。」

他的太太很有見地，懂得要進諫、要規勸自己的先生，當然她的先生也很有肚量能接納太太的意見。聽說多聽太太的話可以什麼？聽太太正確的話，會大富大貴。後來這位馬夫就痛定思痛，開始很認真學習。後來晏嬰也覺得他的德行進步很快，舉薦這位馬夫當上了齊國的大夫。所以只要人肯改過，都會有相當好的前途，所謂「浪子回頭金不換」。

我們在大陸有一位朋友，我們都稱他金不換，浪子回頭金不換。為什麼稱他金不換？因為我們在上海上課，他從山東連夜趕來上海聽課。因為他的姐姐參加了安徽廬江那一次的課程，我們要去上海上課，他姐姐馬上打電話給他：「你這幾天縱使可以賺很多錢都要放下，馬上到上海聽課。」結果她的弟弟一聽，真的放下所有的工作，趕到我們上課的地點。他來了以後，在底下聽課都是一種表情：目不轉睛，嘴巴張開的，我們所有上課的老師都注意到這位男士坐在那裡，不知他是什麼來歷。後來上了幾天課，他準備回去之前說：「你

們可否讓我有十分鐘的時間跟蔡老師談談話？」我們工作人員看他這麼誠懇，就安排我跟他談了一會兒。他看到我很激動的說：「蔡老師，我不是用耳朵聽你講課，我是用我的人生來印證這些道理。」

我在講課當中提到《易經》的「積善之家，必有餘慶」，他說這是真實不虛的話。因為他年輕時脾氣很不好，染上很多惡習，拿著刀要去砍人。走在路上，殺氣騰騰，盛怒之下，刀劍無眼，但卻被他父親的好朋友看到了，把他硬拉回來，才不讓他做出一生都無法挽回的事。為什麼他父親的朋友願意這樣做？因為他的父親是在做電訊的，常常半夜甚至颶風下雨都不辭勞苦去工作，在鄉裡的形象非常好，得到大家的尊敬。由於父親的德行，救了他這一劫難。而且好幾次都是因為父親的德行，讓他逢凶化吉。

後來他又染上毒癮，要戒掉非常困難。但因為他對母親還很有孝心，所以他在戒毒過程中支持他的力量，就是對母親的這種愧疚。他假如再不戒掉，不知要讓母親痛苦多久。所以，一個人改過的動力來

自孝心、親情、愛心。如果我們身旁有人很困頓，我們也要真誠的去鼓勵、關懷他。而他能來參加這個課程，最主要的是他對於姐姐也有恭敬之心。他說他姐姐從來沒有用這種口氣跟他講話，從沒聽過姐姐說：「你馬上去，一定要去。」所以他覺得姐姐一定是為他好，知道這件事很重要。

後來他又提到，他十多歲出外做生意，生意做得很好，賺很多錢。十九歲就使用大哥大，每天拿在手裡很神氣。他回鄉時，所有的人都說：「你好厲害，這麼會賺錢。」每個人都很羨慕他，把他捧得不可一世。諸位朋友，這樣對不對？賺大錢就值得尊重？賺錢是靠機會，花錢靠智慧。假如他沒有智慧德行，賺到錢的時候，人生的危機就出現了。因為有錢，很多惡習都染上，會做一些危險的事情，付出更大的代價。

他聽完課後很感慨，他說假如十幾歲就有機會聽到老祖宗、聖賢人的教誨，他的人生絕對不可能走得這樣坎坷。我們從這句話也可以

聽得出，他並不是不受教，而是沒機會。那幾天看他上課的態度確實也是相當認真用功。後來我們到他的故鄉去辦課程，他連夜跟他太太一起趕過來聽課，他這樣做很正確，因為一個家庭絕對不能只有一個人成長，應該一起成長。他跟我說：「蔡老師，你不能只跟這些人講課，他們都是好人，我們那批人更需要。」我跟他說只要他把公司安頓好了，可以跟我一起到監獄，到一些沒有機會受到好教育的地方去講課。因為這些人走過的路，他也走過，他所講出來的話，一定可以讓他們聽了相應，有所感受。我們這樣引導他，最重要也要讓他的學習有所立志，如此就會推動他的成長。這是金不換的故事。

改過不只影響一個人，還會影響家庭，甚至於影響一個國家。在春秋戰國時代有一個名相叫藺相如。我們都知道「完璧歸趙」的故事，藺相如非常機智能夠化解那一次危機，完璧歸趙。由於他出色的表現，趙王把最高的職稱封給他。但趙國有一名大將叫廉頗，廉頗是馳騁沙場的老將，對於趙國也是立了赫赫的戰功。這個武將瞧不起藺

相如，認為藺相如就靠一張嘴巴，而自己是出生入死，所以很不服氣。常常在路上，廉頗就故意要跟藺相如的車碰在一起，要找藺相如的麻煩。藺相如每次發現這個將軍的車來了就繞道離開，不跟他有摩擦；有時廉頗去找藺相如，藺相如也稱身體不適拒絕了，都是低調處理。

藺相如的家人就很不高興，對藺相如說：「大人，您為何這樣懦弱？為何這樣委曲求全？」藺相如就對他的家人講：「秦國這麼大的國家，為什麼不敢來打我們趙國？就是因為趙國有廉頗將軍和我，才能讓秦國不敢輕舉妄動。我個人的羞恥事小，假如我跟大將軍廉頗起了衝突，而讓國家受到危難，這是國家之恥，那我就很難向國家、向歷史交代，所以應該忍辱負重。」這段話後來傳到了廉頗將軍的耳中，老將軍雖然火氣大，但也是知書達理之人，所以聽了之後很慚愧的說：「我都是逞一時之氣，宰相卻是能為國著想。」所以這個老將軍脫去了上衣，背著有刺的樹枝去請罪，以示他的一種誠心。結果走

到藺相如家，藺相如一聽到將軍來了，也快步衝出，趕快把將軍扶起來，兩人從此成了刎頸之交。所以廉頗將軍值得我們佩服的地方是知道能改，馬上可以提起為國家著想；而藺相如的肚量和遠見也是讓我們相當的感佩。

當我們清楚自己的過失時，絕對不能再掩飾，「倘掩飾」就「增一辜」，人生數十寒暑，我們對自己要做好交代。這個歷史無法重寫，稍有偏頗要趕快改正，給後代子孫留下好榜樣。

過能改必須要先悔過，悔過要先知過，了解道理才能判斷是非。現在的年輕人最缺乏的就是是非的標準，我們學了《弟子規》就有一個是非、做人的標準。這本《弟子規》一定要當家裡的家規、班級的班規、公司的常規，這很重要。古代的家族都有家規，我們現在都沒家規。請問家裡遵守什麼規？爸爸有一個規，媽媽有一個規，兒子有一個規，那不就亂成一團！所以要先建立家規，才有一個依循是非的標準，我們才能知過、悔過、改過。只有改過才能進步，假如不改

過，每天心裡都會提心吊膽，很怕被人識破。假如被識破了，那就一文不值，甚至會讓人家從此瞧不起你、不信任你。所以要勇於認錯，這樣人生才能走得坦坦蕩蕩。

五、泛愛眾

1. 地球是一個生命共同體 我們除了愛人 也要愛護所有的動物 生物和植物

凡是人皆須愛 天同覆地同載

我們對父母、長輩要恭敬，還有對一切都應該要恭敬，當你恭敬一切人，他們的父母、親人都會非常歡喜。你對朋友的父母非常尊敬，倍加的關懷，你的朋友對你會有更深的情義，所以對一切人要恭敬。恭敬絕非掛在嘴上，一定要引導孩子，對老弱婦孺要恭敬、幫助，在公車上只要看到老人家、孕婦應趕快讓座，這就是落實在生活之中。我們進一步引導，對於殘障者、生活比較困苦的人要更加恭

敬。你面對一個殘疾的人，能否露出輕視的眼神？能否望著他一直看？不行，他會很難受。所以面對殘疾、很困苦之人，我們要心生恭敬，給予生活上的幫助。所以能常常帶孩子到孤兒院、養老院走走，孩子就能看到社會當中還有這麼多需要關懷幫助的人，他的仁慈之心就長養起來。

戰國時代有個名相叫孫叔敖，他很有德行，有一天他在外面做事，看到了一條兩頭蛇，因為在他們鄉裡謠傳只要看到兩頭蛇的人都活不了，會有厄運。所以他看到以後，馬上拿起棍子把這條雙頭蛇打死，之後把牠埋好，自己就哭哭啼啼回家去。母親一看就問他：「你在哭什麼？」孫叔敖就說：「我不能奉養您老人家了，因為我看到雙頭蛇，命可能保不住了。」你看孫叔敖小小年紀看到雙頭蛇，沒想到自己的命要結束了，而是想到把牠埋好，不要讓其他的人再看到，而且很傷心，為什麼？怕不能奉養母親。他的母親聽完也很欣慰，看到孩子確實能替人著想。所以她說：「你不用擔心，你有這樣的善心，

往後一定會很有福分。」後來孫叔敖長大，做了楚國的宰相，也很有成就。善有善報，有善心一定可以感來福分。

在外國，澳洲人對待動物非常仁慈，我在澳洲看到他們種菜，怎麼種就怎麼長，而且還長得特別大，特別甜，因為人心善良，風調雨順。他們開一條馬路，遇到一棵樹，樹上有鳥窩，他們不會繼續開，會等這個鳥孩子長大了，飛走之後再來砍樹。當我們對萬物尊重，萬物自然尊重我們。反之，當我們不尊重大自然，大自然就會反撲，天災接踵而至。所以從小長養孩子對萬物、對大地的仁慈之心很重要。

2. 努力提升自己的德行能力 因為大眾敬重的不是一個人的外表容貌

行高者名自高 人所重非貌高

「行高者，名自高，人所重，非貌高」。一個有德行的人，自然而他的名聲會傳遞開來。孔老夫子在《論語》中說：「君子之德

風，小人之德草，草上之風必偃」。小人是指一般的平民老百姓；草上之風必偃，「偃」是指草低下身來，代表德風一吹過去，所有平民老百姓都會受到教化，都會跟著學習和效法。所以這些有德行的人一定有真實的道德學問，自然而然會達到「桃李不言，下自成蹊」的效果。所以孔夫子在講學時，各國的很多讀書人都來跟夫子學習。

《論語》裡提到夫子每天所憂慮的四件事：「德之不修，學之不講，聞義不能徙，不善不能改，是吾憂也。」夫子每天非常積極的修養自己的德行，他擔憂的是空過一天，所以不能「德之不修」，不能「學之不講」。自己有所領會的道理，一定要把它講出來，讓更多人受益，讓更多人的慧命得以長養。「聞義不能徙」，只要知道正義的事，一定當仁不讓去做；「不善不能改」，時時想著自己還有哪些缺點要趕快修正，不能懈怠。夫子有這樣的存心，所以他的德行，他對於人群的貢獻，自然而然贏得所有百姓對他的尊敬和愛戴。所以「行高者，名自高，人所重，非貌高」，絕非因為他長得很帥，容貌絕對

不能讓人從心底佩服的。

才大者望自大人所服非言大

「才大者，望自大」，一個真正有才華的人，他的聲望會自然而然傳揚開來。「人所服，非言大」，一個人的才華絕對不是自己誇大炫耀，而是讓人從心裡佩服。而「才」絕對是建立在德行的基礎上，所以這句的前面是講「行高者」，一定要有德行。由於有德行，所學的才華都能利益家庭、社會。如果擁有才華只是為了一己之利，就不可能贏得他人的尊重。

我們看到別人才華很好，都會心生羨慕。孩子也一樣，才華好是結果，原因在哪裡？我們要進一步引導小朋友，不能只羨慕他人，要看到他本事好的背後絕非一蹴可幾。「若要功夫深，鐵杵磨成繡花針」，所有的本事非從天上掉下來，絕對是「有恆為成功之本」。

現在高科技犯罪這麼多，反而愈有才華，禍患愈大，這個我們要

謹慎。歷史上禍國殃民的人都很有才華，所以我們引導孩子學習才華的目的要正確，這很重要。假如他要當作家，我們要如何引導他？有人說，你把一本書寫好可以賺很多錢，所有的人都會對你很崇拜，這樣就引導他往虛幻名利的人生去了。一個作家也是社會工作者，最重要的本分、職責在哪裡？我們應提醒他，一定要抓住隱惡揚善的重點，讓他寫的文章可以移風易俗，這樣對自己、對社會才是最好的交代。

很多人當上正式老師，親朋好友知道以後，見到的第一句話就問：「你一個月賺不少吧！」老師最重要的職責在哪？為什麼沒人提醒？韓愈先生說：「師者，所以傳道、授業、解惑也」，當老師的人要傳道，卻連什麼是道都不知道；解惑，可能自己人生還有一大堆疑惑，怎麼替人解惑？自己都不明白道理，又如何教導學生？當整個社會都只以利為標準時，就忘失了每個行業的本職。

如果你有晚輩剛考上師範院校，這四年可別讓他白白耗掉，一定

要給予他正確的觀念，教書是無量功德。假如認真教書，把人家的子女教好，他往後又為人父母，這樣影響他世世代代的子孫，叫「無量功德」；假如不認真教，誤人子弟，他又把錯誤傳給他的後代，那你就造了很大的罪業，就會「無亮功德」，前途一片黑暗，真是差之毫釐，失之千里。

有位長者說，現在的教育什麼都教，就是缺一樣東西，缺什麼？缺「德」，叫做缺德教育。醫生最重要的職責是什麼？救人的生命。現在家長送孩子去讀醫學院是怎麼告訴他的？都說：「我已經花很多錢栽培你，你要趕快把錢給我賺回來。」當醫生都視財如命，當醫生無德，病人安不安心？你本來沒病還給你做了手術，病人有多麼痛苦、恐慌！當老師無德，所有的家長不知道有多擔心，整個社會也會非常擔憂，下一代教不出好的棟梁之才。

另外，警察這個行業也很重要，假如警察無德，人民安不安心？黑道已經很恐怖，連白道也造成威脅。這三個行業只要無德，整個社

會風氣就會受很大的影響。還有律師的行業，他能幫人民爭取正義，假如他無德，也會毀掉正義。所以這幾個行業都是社會裡很重要的行業，當我們的子女要往這些行業發展的時候，一定要給予他正確的引導。

3. 要樂意盡力幫助他人 學會欣賞讚歎別人的才華

己有能勿自私 人所能勿輕訾

「己有能，勿自私」。自己有才華能力，只要能幫助別人，就不要自私，要伸出援助之手。當一個人用自己的能力去幫助別人，已經修了三種布施（財施、法施、無畏施）。世間人喜歡財，卻不知布施是財富的因。也想要聰明智慧，卻不知法布施是因。也希望健康長壽，卻不知無畏布施是因。所以我們對這些道理明瞭了，時時都能關懷別人的痛苦，自然而然就做到上天有好生之德，就能得到健康長壽的果報。教導別人，把自己的經驗告訴對方，這是用勞力、經驗，所以做到了內財布施。在指導別人的過程中，自己也做了法布施，所以

聰明智慧日漸增長。當我們把做人做事的道理給予了他，他有所成長，就能安定家庭，這也屬於無畏布施。法布施同時具足三種布施，而且法布施是解決一個人的根本問題，所謂「救急不救貧」，你可以幫助他一時，但如果他的思想觀念沒變，可能你愈幫他，他愈依賴，就會有副作用。所以幫助一個人最根本的還是要讓他接受正確的教育，從思想觀念去改正，才能解決根本問題。

我們要告訴孩子，「己有能，勿自私」，量大福才會大。有一位老師，他從小就很會幫父母做家事，弟弟、妹妹也是他在照顧，看起來好像很辛苦，但後來他念小學、初中、高中，念到大學，他沒想去當班幹部、當領導，但往往機會都會到他的面前來。在大學，學生會主席的工作都拋給他，因為從小做事磨鍊，所以辦事能力特別強。不想要名，名也到眼前來。當孩子願意接受很多的工作，很多的磨鍊，這些付出絕對不會白費，而紮實了他的本事。有一次，這些老師一起在包餃子，另一位老師看著這位崔老師很驚訝的說：「我包一個

餃子，他已包五、六個餃子。」因為從小做事很多，所以工作效率特別好。人絕對不要怕付出，不要怕吃苦，因為到頭來得的利益最大的是自己。所以「己有能，勿自私」。

宋朝的宰相范仲淹，他小時候遇到一個算命先生，他就跟這位先生說：「你幫我看看，我能否當宰相？」算命先生聽了很驚訝，這個孩子小小年紀，口氣挺大的。所以當算命先生這麼一講，范仲淹有點不好意思，頭低了下來，接著又說：「不然這樣好了，你再看看我能否當醫生？」算命先生覺得這個孩子很奇怪，一開始說能否當宰相，現在居然降到當醫生。就問他：「為什麼你兩個願望差距那麼大？」接著范仲淹就說：「因為唯有良相與良醫可以真正救人。」一個好的宰相能把國家的政策處理好，可以幫助千千萬萬的人民，而醫生盡心盡力也可以讓人從病苦當中脫離。當算命先生聽到范仲淹這麼講也很感動，看他小小年紀立的志向不為自己，而是為了處處幫助他人，馬上跟范仲淹說：「你有這顆心，一定可以當宰相，這才是真正的宰相

之心。」

因為范仲淹從小立志當宰相，當他在念四書五經時，就念出如何治國平天下，其他一般的讀書人是念功名利祿，因此念出來的見地自然不一樣。所以讓孩子及早立志，目標一確定就可以全力以赴。而且得道者多助，當你的孩子確實發了這種利益社會的心，在他成長的過程就會有很多貴人相助。

范仲淹當官時，買了很多義田，興義田，讓他的親族來耕作，所以他的親族三百多人都是由他照顧。范仲淹的成就僅次於孔老夫子，他們的成就都大於歷代的帝王。范仲淹的家族已經八百多年而不衰，孔老夫子則兩千多年不衰，因為他們都真誠地為社會付出。

范仲淹除了在金錢上盡心盡力幫助這些親友之外，他還蓋了一個學校，興義學，讓更多學子能得到聖賢教誨，進而報效國家。范仲淹辦的學校，直到清朝，考上進士的有數百個，狀元有好幾十個，而現在那一塊地也是當地很有名的高中。「己有能，勿自私」，自然就能

天下歸心。而范仲淹的德行必然讓他的後代子孫得到庇蔭。《易經》說「積善之家，必有餘慶。」

「人所能，勿輕訾」。當我們看到別人很有才華、能力，絕對不可輕視詆毀。當嫉妒心生起，德行就下去了，善良被控制，你每天都會鬱鬱寡歡。何不放開心量，做到「道人善，即是善，人知之，愈思勉」。以前讀書人都抱持著英雄惜英雄的態度，因為難得有好人出來利益社會。我們應該成人之美，有多少能力也要盡心盡力幫他，一起成就好事。我們應抱持著「不求有功，但求無過」的態度，團體當中要能隨喜別人的善行，成就別人的善事，用這樣的心胸去成就他人，我們的功德跟他就無二無別。

4. 要明白巴結有錢人 輕視貧窮人 是一種很卑下的心行

勿諂富 勿驕貧 勿厭故 勿喜新

「勿諂富，勿驕貧」，對於有錢人，我們不需要去諂媚；對於貧

窮的人，我們也不應驕傲、瞧不起。子路曾問孔夫子：「貧而無諂，富而無驕，何如？」就是說貧窮的人不會去諂媚有錢人；有錢人也不驕傲，這樣算不算有修養？夫子說可以，但應該要再上一層，能「貧而樂，富而好禮」。縱使貧窮，不去諂媚，清楚自己為什麼貧窮，應好好再種富有的因，多做財布施，自然能「命由我作」。讀書人明理，就可以貧而樂，樂得作君子。富而好禮，就是一個人縱使很有財富，還是謙恭有禮，不會因為有錢而改變對人的態度，而且也要懂得救濟貧苦之人。所以我們無論處於富、處於貧，都可以心安理得的過生活。

《朱子治家格言》說：「見富貴而生諂容者，最可恥」，巴結富貴讓人家看到很不舒服，真是丟臉！「遇貧窮而作驕態者，賤莫甚」，看到貧窮人就擺出一副很了不起的樣子，欺壓別人，那是賤莫甚。雖然他有錢，但他的行為並不高尚，而是很卑下的。我的學生念這篇《朱子治家格言》，所有的句子他們都念得很平常，但念到這兩

句都會慷慨激昂，相信在他們的心中一定留下深刻印象，在他們往後為人處事，應該就會遵循這個教誨，不至於瞧不起窮人或巴結有錢人。而說實在的，巴結有錢人，人家未必會接受，反而他會瞧不起你的面諛之辭和諂媚。

「勿厭故，勿喜新」，厭故、喜新就是「喜新厭舊」，當我們看到喜新厭舊的人，會怎麼樣？可能會搖搖頭，「世風日下，人心不古」。什麼叫人心不古？古是什麼？古樸，非常老實，待人厚道，這是古代的人心。俗話說「朋友還是老的好」，因為相處過程都有彼此的付出，以及對方給予我們的恩義、情義、道義。有一個故事：宋弘念舊，是講宋弘雖有一個機會可以成為漢光武帝的姐夫，但他如如不動，還講了兩句話給皇帝聽：「貧賤之交不可忘，糟糠之妻不下堂」。古人確實把信義、道義看得比生命還重要。

有些人縱使刀架在脖子上了，叫他違背道義，他也寧死不屈。就像文天祥面對死亡，還是從容就義。他在監獄裡寫到「鼎鑊甘如

鉛」，對於這些刑具完全不懼怕，只希望從容就義。「人生自古誰無死，留取丹心照汗青」，因為有這種浩然之氣，他的風範也影響了數百年的讀書人，也影響到現在的我們。

在漢朝時候，有一個讀書人叫荀巨伯，有一次他去看望一個生病的朋友。當時探望朋友都要跋山涉水，翻山越嶺。當他正在照顧他的朋友時，村子有盜賊侵入，並且燒殺擄掠，所有的人都趕快逃命。他的朋友病重，動作不方便，就跟荀巨伯說：「你趕快走，我已沒有能力走了，不要讓他們傷害到你。」結果荀巨伯就說：「我假如走了，我就失去了道義，我寧死也不可以走。」盜賊一進來，荀巨伯主動走出來對他們說：「我的朋友已病重了，你們不要傷害他，假如你們要傷害就傷害我好了。」荀巨伯講得非常慷慨激昂。這些盜賊很疑惑，前面的人都逃跑了，居然還有一個人不怕死在這裡等著，而且又是為了不讓他們傷害他生病的朋友。這些盜賊了解以後很感動，頭目就說：「我們這些人都是無義之人，怎麼可以來搶這個有道義的地

方？」所以盜賊全部撤走。因此一個人的道義，一個人的真心，可以喚醒他人的道義之心，荀巨伯一個人的道義挽救了很多人的劫難、生命。

我們看看，古代人是可以念念為別人，現代人頭一個念頭都是為自己。所以愈為自己，人生的路就愈狹窄。因為失道者寡助，而得道者必多助。當你的孩子從小就有一顆仁慈之心，他的路會愈走愈廣。所以對於朋友、對於妻子，都應該「勿厭故，勿喜新」。

當一個人很厚道，他不僅對人念恩念情，甚至對物也會很有感情。比如這件衣服是他母親親手幫他織的，因為他對父母有情義，所以看到這件衣服一定會非常愛惜，一件衣服能穿幾十年。當他能體諒別人的辛勞，親人買給他的東西，他絕不會糟蹋，因為這分孝心、恭敬心已成為他的存心。對事對物的恭敬，必然是建立在對人的恭敬之上。從根本來講，還是要教孩子懂得珍惜情義、珍惜恩義。

5. 與人交往要留心 時時處處替人著想

人不閒 勿事攪 人不安 勿話擾

「人不閒，勿事攪，人不安，勿話擾」，所以我們這種仁慈之心是處處都在體現，仁慈絕對不是掛在口上說：「我對人很好，我很有仁慈之心。」好心也有可能造成別人的壓力，縱使你要把很多好的東西送給他，也要看他方不方便、有沒有空？所以進退的分寸我們要敏銳一點。

當我們打電話給朋友，絕對不能拿起電話就一直講，一定要先問一句：「請問你現在方便說話嗎？」當對方聽到我們這樣的言語，他的內心也會覺得很舒服，如果他真的有事，也會很自然的告訴你：「我現在剛好有事，要不然你什麼時候再打過來。」禮貌處處體現在生活之中，它是人與人之間很優美的距離，有禮就不容易發生尷尬、摩擦。除了打電話要先詢問外，吃飯時間盡量不要打電話，晚上太晚的時間也不要打，這也是處處替對方著想。

除了打電話之外，當我們要去跟別人商量事情，都要先觀察他現

在是否有空。現在很多孩子一想到什麼，不管三七二十一，就馬上拉著大人的衣服要過去幫他，這些都要當下進行機會教育。不只是小孩需要機會教育，大人也需要，因為沒有人提醒，我們難免會失去這個敏感度。當一個人情緒低落時，他會怎麼樣？需要靜一靜。這時你就不要去跟他囉嗦個沒完，電視劇常常有一句台詞：「你給我出去，讓我一個人靜一靜。」所以我們要學會察言觀色。

但在我們的親人情緒到了谷底，甚至有可能想要了結生命時，這時我們可不能不聞不問。你可以端一杯熱茶，走進他的房間，不要看他，然後就輕輕的把這杯熱茶放在他的桌上，再緩緩的退出房間，讓他感覺到還有人在關心他。人只要感受到有人在關懷他，就不會走上絕路。縱使是很親的人，進退之間，我們也要站在對方的感受設想，這樣就能相處得很融洽。

6. 讚揚別人的優點 不評論宣揚他的過失和缺點

人有短 切莫揭 人有私 切莫說

「人有短，切莫揭，人有私，切莫說」。在中國大陸的「馬加爵事件」讓所有的人都在省思。馬加爵是一個成績優秀的大學生，結果因為跟同學發生衝突，殺了四個人，在全國被通緝。這件事震撼了整個教育界，要重新思考注重青少年的道德教育。他都還沒踏入社會，為什麼會做出這麼殘忍的事情？

為什麼他會萌發這個殺機？同學們常常都取笑他，因為他太窮了。他在監獄裡跟監獄長說：「這件囚衣是我穿過最好的衣服。」當所有的同學都譏笑他，他的自卑感愈來愈強，就是因為這樣的刺激才失去理智。從這件事我也告訴家長，你要再從另外一個角度看，為什麼這些同學會被殺？絕非偶然！因為他們沒有做人的分寸，沒學到「勿諂富，勿驕貧」，沒學到「人有短，切莫揭，人有私，切莫說」，把人家家裡的隱私拿來取笑，難怪人家會不理智的對待他。又有一句講到「揚人惡，即是惡，疾之甚，禍且作」，狗急了會跳牆，何況人乎！馬加爵也沒學過《弟子規》，假如他有學到「凡是人，皆

須愛」，他就不可能這樣做。他假如學了「兄道友，弟道恭」，學了「言語忍，忿自泯」，就不會造成這個意外。

所以這個事件，家庭、學校都要省思，為什麼這些做人的態度，一個成績這麼優秀的大學生都沒有學到。我們不能被外在的「名」淹沒了，要更實質的看到，能讓一個人的人生走得踏實、圓滿，不是學歷，而是德行。從這個事件當中，我們也了解到，確實要謹言慎行才是。

道人善 即是善 人知之 愈思勉

「道人善，即是善，人知之，愈思勉」。從這幾句經文我們去感受一下，當我們聽到的是別人的不好，你的情緒會怎麼樣？不好受，那時細胞的水結晶就會不好；當一個人在口吐蓮華、在讚歎別人的時候，我們體內的水結晶就會很健康。在家庭裡也要常常「道人善」，比如你的婆婆幫你做了一些事情，你就可以在家人或者朋友的面前說：「我婆婆幫我很多忙，幫我做了很多事情。」當你這麼一講，婆

婆會心生歡喜，你好話一句，婆婆也很願意做。所以不要吝嗇稱讚，當然這個稱讚的存心不能是為了別人來幫你做事，而是要發自內心的一種感謝。

揚人惡 即是惡 疾之甚 禍且作

當我們宣揚別人的過失時，對方假如知道了會非常難受，所謂「背後之議」；「受撼者，常若刻骨」，你批評他一些不好的言語，在他的心中就好像刻入骨頭裡，時時想著報復你，這都是在意氣用事，這樣不可取。所以不要去揚人惡，否則就會因此樹立敵人。十個朋友不嫌多，一個敵人可能就讓你煩死了。所以我們存心仁厚，不與人起衝突。假如別人有善行我們都不稱揚，別人有一點小惡馬上到處宣傳，這樣不只折損了自己的福分，更大的罪過是還影響了團體和社會的風氣。假如每個人都不講人家的善，只宣揚別人的惡，那將造成很大的社會問題，人與人將會紛爭不斷。所以我們也要考慮到，一個人的言行舉止都是在影響整體社會的風氣，這個罪過不單是個人，還

可能跟整個社會結罪，所以言語不可不慎。

7. 與人互相勉勵進步 朋友有過失 找時機悄悄提醒

善相勸 德皆建 過不規 道兩虧

對於「善」，必須先分辨真善假善、是善非善，還有很多的判斷皆在《了凡四訓》這一本書中。古人面對別人善的勸告，或是聽到善的言語行為，他們是用什麼樣的態度接受？孔子讚歎顏淵「得一善則拳拳服膺，而弗失之矣」。顏淵只要聽到一個善，馬上時刻放在心中，一定要去落實。所以只要提到賢德，孔子都會直接說到「有顏回者好學」。對於顏淵這個學生，夫子非常歡喜，因為他的學習非常紮實，只要老師說過的話、說過的善，他都會時刻不忘去實踐。所以當我們有這樣學習善的態度，自然就能「德皆建」。

在古代，把當官的都稱為「父母官」，為什麼叫父母官？因為以前的縣令與人民相處得很密切，而且整個縣的教育方針、內容都由縣

長負責，他有責任把這一縣的人民教育好，能有「愛民如子」的態度，所以也稱為父母官。當然這些地方領導人，他也要落實「善相勸，德皆建」，讓整個社會風氣能夠愈來愈好。

在隋朝時代，有一個父母官叫辛公義。他取這個名字絕對不可能作奸犯科，因為每天人家都喊他公義，他一定全身都是浩然正氣。當他在岷州（現在的甘肅）當刺史的時候，當地有一個風俗，就是只要家裡有人染上疫病就要拋棄，讓他自生自滅。他覺得太嚴重了，這是孝與義都喪失了。所以他就主動把這些丟在路旁的病人，都接到他的衙門來照顧，也找了很多醫生來治療。等到病人恢復健康了，就趕快請他的家人來接回去。接的時候跟他說：「我跟你爸爸相處這麼久，你看我也沒病。」這些為人子女的都覺得很慚愧，這位刺史是以德來喚醒這些人民的慚愧心，趕快把家人接回奉養，把這種沒有孝義的風氣整個扭轉過來。所以當地的人都稱他為慈母，把他當母親一樣看待。這位慈母不只挽救了他親人的健康，還挽救了每個人的良心。人

的良心喪失了，縱使還有生命，也是行屍走肉，所以古人寧死也不願意違背道義。

「過不規，道兩虧」。假如該規勸的時候不規勸，那我們就失去為人父母、為人朋友、為人先生、為人妻，或者為人兒女的本分。規勸，也要抓對時機和正確的方式態度，當我們都可以「人有短，切莫揭，人有私，切莫說」，這樣就能形成很祥和的風氣，又能「道人善，即是善，人知之，愈思勉」。一個團體能夠非常的和睦、和諧，這個團體一定會非常興旺。所以我們處眾必須要以和為貴，然後在該規勸之時再抓住機會「揚善於公堂，規過於私室」，顧及他人的面子。

8. 不與人爭 不起估別人便宜的心

凡取與貴分曉 與宜多取宜少

比如家裡、家族在分東西，要視情況而定，當對方比較困難，我

們應該多給，自己少拿。當人人有這種禮讓的態度，家庭的風氣就會處處體諒相讓，而不會處處相爭。當家庭有這個和氣，確實整個家族都會興旺。我們之前也有提到「居家戒爭訟」，假如因為分得不平，告上法院，都不會有好的結局，甚至會有壞的榜樣留給子孫，縱有家財萬貫也會敗喪，所以能讓就盡量讓。周朝泰伯跟仲雍把天下讓給了弟弟，讓給了自己的侄子，也因此造就了周朝八百年的盛世，也讓全國人民起而效法孝悌的精神。

人都很怕讓，覺得讓了以後自己就沒有了，人不能只看眼前，其實當你一讓，成全了自己的德行，成全了家庭的和睦，也因為這一讓積累了自己的福分。當你有這麼多的福分，自然在往後就會有所回報，「天道無親，常與善人」，這是亙古不變的道理。所以人不能隨順煩惱對應事情，不能隨順自己的習性，要隨順天理、人心去做。

9. 要能寬恕包容 設身處地為對方著想

將加入先問己己不欲即速已

我們不希望他人對我們在言詞上有毀謗、批評，我們也不應毀謗、批評他人；我們不希望他人行為當中冒犯我們、控制我們，所以我們也不應去冒犯、控制他人。甚至於是起心動念，假如我們不希望別人有害我們的心，我們也不應該起害人之心。能這樣處處對待他人，我們自然就能掌握做人的分寸。

有隻狗跑進一個空間裡，這個空間四面都是玻璃，牠一進去就看到一隻狗很凶，牠就馬上對著「牠」狂吠。結果一狂吠，四周所有的狗也對牠狂吠，牠更不甘示弱，就繼續死命的在那裡狂吠。最後結果如何？那隻狗累死了。從這個故事我們可以反思到，當我們覺得周遭的人對我們都很不好，常常對我們發脾氣，我們要反觀回來，所有人所面對的人事務很可能都是自己心的反射。當我們常常以惡臉對人，這個鏡子回照回來，絕對都是惡臉向我們；當我們時時以笑臉迎人，也將得到別人笑臉對待我們。此時我們要靜下心來思考，周圍的親朋好友，面對我們的時候到底是什麼樣的態度和臉孔？我們這樣去思

惟、觀照，就知道如何修正自己、提升自己。

當我們以寬恕的心對別人，人際關係一定會有很大的轉變，所以「將加人，先問己」。我們要時時能站在對方的角度去思考事情，「以恕己之心恕人則全交，以責人之心責己則寡過」。我們一天寬恕自己幾次？這是個很大的數字，二次。但是別人假如犯過失，我們可能就很生氣，可能就跟他過不去，這樣太不公平了。所以我們換個角度，以寬恕自己的心來寬恕別人，那就很容易包容、接納。進而我們再盡自己的本分去幫助、引導他人，那將會廣結天下之士。假如我們以責備別人的這種心境，這種比較嚴苛的態度來對待自己，將使我們的過失不斷減少，所謂「德日進，過日少」。

其實很多的障礙不在外面，而在自己一念之間。我們之所以會痛苦，往往都是求不得，只要求別人，沒有要求自己。當我們能寬恕別人，看到自己的本分，整個人生的態度就會不同。人只要有求，每天都會患得患失，能看到本分就會天天盡心盡力；當我們天天盡心盡

力，自己就會有所成長，得到成長的喜悅。

宋朝有個讀書人叫劉寬，看到他的名字會覺得這個人怎麼樣？非常寬恕。劉寬確實為人寬厚，他的家人從沒見過他生氣，所以故意測試他。在劉寬穿戴朝服整齊正準備要上早朝的時候，安排婢女盛了一碗熱湯給他，這位婢女進門以後，就佯裝跌倒，把這碗熱湯潑在劉寬的衣服上。但劉寬馬上站起來，第一句話就說：「妳的手有沒有燙到？」所以他的家人對他佩服得五體投地。所以從人的第一念，就可以看得出他的存心，就像當初孔子家的馬廄著火了，孔子一聽到這個消息，第一句話就問：「有沒有人受傷？」夫子念念不忘著不要有人受到傷害，這是「慈而寬」。當我們真正落實「慈而寬」，在家庭你是好家長，在團體你是好領導，在社會上將是受人尊敬的長者。

10. 學會知恩 感恩 報恩 不用別人的過錯處罰自己

恩欲報 怨欲忘 報怨短 報恩長

「恩欲報」，當一個人能念念不忘父母、不忘師長、不忘眾人對他的恩德，他的精神生活一定非常充實。一個人幸福的根基就在愛與感恩之中。當他懂得愛、懂得付出，他會體認到自己的價值，施比受更有福。

「怨欲忘」，人與人之間難免會發生衝突，但「可惡之人必有可憐之處」，人是因為不懂得做人的道理才會發生衝突，所以有衝突要先反省自己，假如自己沒有錯，要進一步包容別人。不能把別人的過失放在自己心上，把別人最骯髒的東西放在自己最清澈的心靈裡，那也是很傻的事。所以原諒別人，其實就是原諒了自己。每天把別人的過失都放在心上，那可不好受。所以要能「不念舊惡，不憎惡人」。對於已發生的衝突，我們不要放在心上，因為當你把怨放在心上，對方可以感覺到。人有怨氣的時候，一定會表現在眼睛和表情上。「誠於中，形於外」，心不誠，當然也會表現於外。如果這個怨放不下，兩個人的關係一定會愈來愈疏遠，這樣也不好；畢竟可能要朝夕相處，

或者在公司裡還要常常相見。所以當兩個人不能彼此接納，很可能會影響一個家、影響一個團體的和諧，那又何苦來哉？

所以有緣千里來相會，無論善緣惡緣，只要心保持平等、慈悲，相信縱使是惡緣也會轉成善緣。所以要做到「怨親平等」，真正做到怨親平等，才會讓人從心裡佩服，所以要拓寬心量，「恩欲報，怨欲忘」。其實我們很多的執著只要一轉念，馬上就變成智慧，所以人會轉念。

一個人在逆境的時候進步最多，所以要感謝傷害我們的人，因為他們磨鍊我們的心智；感謝欺騙我們的人，因為他們增進了我們的見識，俗話說「不經一事，不長一智」；感謝絆倒我們的人，因為他們強化了我們的能力；感謝遺棄我們的人，因為他們教導我們應該獨立。你的人生能靠誰靠到終老？不可能！這個「靠」不是肉體上的靠，一個人要有心智上的成長，人的一生最重要的是靠自己的真實智慧。所以感謝斥責我們的人、罵我們的人，因為他增加了我們的定

慧。所以「父母教，須敬聽，父母責，須順承」。這不單只是父母，所有的人對我們斥責的時候，我們都能虛心接受洗耳恭聽，那你在這當下道德學問都在提升。

「報怨短，報恩長」，「報怨短」不是真的去報怨，而是把怨恨的念頭趕快轉過來。「報恩長」，這個長不是指時間，而是指長久久久。父母和師長的恩德豈能報得盡，我們對於這些恩德都要抱持「鞠躬盡瘁，死而後已」的態度。我在講這句話的時候，你們心裡有沒有突然放光明？因為我高中就放過兩次光明，第一次就是聽到范仲淹《岳陽樓記》的「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」，突然閃了光明，差不多五到十秒鐘，繼續又開始昏沈，因為我對文言文還沒開竅。又有一次，在讀《出師表》的時候，看到孔明那句「鞠躬盡瘁，死而後已」，突然又放了光明。但光明要能夠持續才行，所以遇到聖教不要再當面錯過。聖哲人用他的真誠演出這些好戲，我們一定要好好效法他們。就是有這些恩德，才能讓我們的人生走向美好的未來；

沒有他們，就沒有我們。所以抱持著這樣的態度，我們會盡心盡力盡我們的本分，讓這些對我們有恩之人，都能歡喜看到我們的成長，以及我們幸福的人生。

11. 家裡即使請傭人 自己的事應該自己做

待婢僕 身貴端 雖貴端 慈而寬

現在有很多家庭，請傭人幫忙帶孩子、煮飯，甚至於開車。所以我們面對孩子的時候，要引導他尊重一切幫忙的長者。看到司機陳先生，我們要告訴孩子，應該稱「陳叔叔」，煮飯的王太太應該稱「王阿姨」，絕對不能讓他們從小對人就產生高下之分。假如他看不起幫忙做事的這些長者，那他從小就失去了恭敬心，與道相違，這樣有財富反而毀了孩子的一生。現代攀比、虛榮的現象很嚴重，我們必須謹慎對待。

有個幼兒園的小孩，他父親是開計程車的，有一天載他到了幼兒

園。下車以後，這個孩子剛好碰到他的同學，兩個人正要往教室走，他的父親沒有馬上把車開走，就聽到兩個孩子在那裡對話：「那個開車的人是誰？」孩子說：「那是我們家的司機。」那是他爸爸，他卻說那是他們家的司機。你看，現在連幼兒園的孩子都很會攀比，虛榮心。這相當危險，這時他父親警覺到了，隔天就幫他辦轉學，可能那個幼兒園裡都是達官顯要的孩子。

北京有一家公立的幼兒園，來就讀的大部分都是家裡有錢或者父母當官的小孩。每個孩子都是父母的心肝寶貝，那一天學期末表演，不只孩子及父母來了，連爺爺、奶奶、司機，甚至於還有請專業的攝像人員都到了。因為每個家庭都要找最好的角度為孩子拍照，結果當場這些家長就吵打起來了。所以言語、行為確實要非常謹慎，不可用地位、權勢來向別人炫耀，甚至打壓他人，應時時以慈愛、平等看待人才是正確的。

「雖貴端，慈而寬」，「貴」是指有地位。我們今天在國家、在

社會當中有地位，絕對不能因地位高而瞧不起人，地位、名聲跟義務、責任共存。我們也遇到一位高官的夫人，也常常去參加一些活動，而她參加這些活動都是幫忙貧困地區的孩子募款，讓這些孩子能有書可讀。他們到偏遠的地方去，有些孩子念書是三、四點就要起床，走四個小時的路才到學校，到學校念了幾個小時，又要再走四個小時回自己的家。辛不辛苦？確實在這個世界當中，需要幫助的人太多了。

有一位朋友到了這個募款的地方，見到了這些小孩。有個小孩六年級，就跟他們講：「叔叔，我明天不能來念書了。」叔叔就問他為什麼？他說：「因為我爸爸去世了，我是家裡最大的孩子，我的奶奶、媽媽都必須要我去幫忙她們幹農活，才有錢生活下去。」這位朋友聽了以後也很感慨，馬上問他：「你讀一年書需要多少錢？」他說兩百塊人民幣。他當下拿出一千塊錢說：「你這五年好好念書，這一千塊給你當學費。」他又另外拿出一千塊說道：「這一千塊拿去讓

你們家當家用，這樣你就可以安心念書了。」這個孩子的母親當場收到這筆錢很感動，全家都跪下來謝謝他，說怎麼會有這麼好的人！這位長官的夫人就提到：「我們今天有這樣高的社會地位，就代表我們對於社會的義務，應該用這樣的名聲、地位來造福社會才對。」他們援助的學校已經有一百六十多所，所以「雖貴端，慈而寬」，應該用一顆慈愛的心去關懷更多的人群。

我們找來幫忙煮飯、做家事的這些人，我們也應好好愛護她們，畢竟有緣才能在一起。我在海口的時候，看到這些來做保姆的孩子，很多才十四、五歲，都還是孩子！所以，如果她有緣分走入我們的家門，我們一定要好好的照顧、栽培她。希望透過這個因緣，在她的能力上，甚至在她的思想、觀念上，都能有很好的提升，以利於她往後的人生。我們也要把《弟子規》教給這些朋友，因為她們這一輩子會做比較低下的工作，很有可能是過去生中沒有聞到正法，沒有好好修福的緣故。這一生跟我們的緣接上了，一定要把正確的思想、觀念，

以至改變命運的方法教給她，這才是真正的慈愛。而我們的平等心跟慈悲心就在這個當下真正落實。

不只慈愛，也要寬厚，人都有犯錯的時候，不應該苛刻要求。「造物所忌，曰刻曰巧；萬物相感，以誠以忠」，上天有好生之德，造物者所忌就是太刻薄、太奸詐；而萬物之所以能夠互相感格，最重要的就是誠心、忠心。所以我們對待這些僕人能夠用真誠、寬恕，就可以讓他們的人生留下非常美好的回憶跟影響。

12. 處事待人接物要平等理性 不意氣用事

勢服人心不然理服人方無言

假如我們是用權勢、地位去壓服別人，他們會很不服氣，表面上雖然對我們畢恭畢敬，可能鞠躬離開了，會變另外一個臉開始數落、謾罵我們。假如我們給予別人的尊重是表面的，就應認真反省，因為這樣的尊重是很虛華的、浮面的，我們應追求真實的人生。有

一個小朋友說：「媽媽打我，我都忘記了，但爸爸打我，每次我都記得很清楚。」同樣是處罰，為什麼差距這麼大？媽媽打他，動機是什麼？是愛護、管教他，所以打完之後，他心裡也明白自己錯了，反而會去改正；但爸爸打他，出發點不見得是要教育他，而是脾氣一來就打他一頓，他的心裡很不服氣，所以每次都記得很清楚，所以要「理服人，方無言」。家庭如是，我們在工作之中、企業之中亦如是。所以領導者也要有一定的規矩，不能你今天喜歡這個人就提拔他，明天不喜歡這個人，縱使他有能力，你也把他打壓下去，這樣以勢服人無法贏得人心的支持。應遵循道理，「理服人，方無言」，要用平等才能讓人心平和，要用關懷、愛敬，才能讓整個團體氣氛愈來愈祥和，愈來愈和善。

縱觀中國幾千年的歷史，只要是用權勢、用武力奪取天下的朝代，時間都不會長久；而以道德、以孝悌來教化人民，以身作則的朝代，歷史都會比較悠久，而且對於後世的影響甚深。我們看看中國最

長的朝代是周朝，就是以德治天下，以理服人。再看用武力打天下的秦國，它的朝代只有幾十年就被推翻了。所以從歷史當中，我們可以學習、借鑒到：要讓家庭、企業長治久安，絕對要用道德、理智才能贏得人心。歷史能讓我們鑑往知來，啟迪人生，不能又重蹈覆轍，這樣才不會辜負老祖宗留下了《二十五史》給我們人生的幫助。

六、親仁

1. 要從我們自身立志做一個有仁德的人

同是人類不齊 流俗眾 仁者希

這句話現在確實能讓人感受得到，但「流俗眾，仁者希」是結果，要把原因找出來。為什麼現在是流俗眾，仁者希？因為失教了，沒有聖賢教誨，不明是非善惡。所以縱使現在是流俗眾，其實他們也都是受害者，所謂「先人不善，不識道德，無有語者，殊無怪也」。因為失教了，再加上外面的污染程度愈來愈嚴重，所以內無基礎，內

外夾攻，必然是兵敗如山倒。所以現在從我們這一代開始，要讓聖教彰顯照亮人間。我們要把自己的雙腳馬步紮穩，保證自己不會隨波逐流，等站穩了，雙手就可以拉別人，可以扶別人。等能力慢慢增強之後，就能夠把影響力從修身延伸到齊家、治國、平天下。所以我們要有信心，只要真正把聖賢學問的根紮好的人，絕對可以轉一個家，轉一個團體、轉一個社會。

所以當我們教到「流俗眾，仁者希」，我們會跟小朋友說，現在這個社會你雖然不丟垃圾，但別人有可能會丟垃圾，所以從小就要讓孩子有「學為人師，行為世範」的態度，立志要做個好榜樣。

果仁者人多畏言不諱色不媚

果然是仁者，一般人見到他都會有敬畏之心。在《論語》中，學生形容看到夫子「望之儼然」，遠遠看到老師非常有威儀，讓人家望了就會生起恭敬之心；「即之也溫」，真正靠近老師跟老師研討學問，會感覺老師很親切。因為仁德之人都是處處替人著想，所講的

言語都能開啟人的智慧，所以即之也溫。「人多畏，言不諱，色不媚」，他的言語絕對不會有什麼避諱，都會很正直的講出來，因為無欲則剛，所以我們的格言也有提到「壁立千仞，無欲則剛」。仁德之人絕不去求名、求利，他的言語都會直言不諱的指導我們。「色不媚」，媚是指諂媚、阿諛，因為他們無欲則剛，不求人，所以也不會擺出一副討好的態度。

2. 要結交親近有德行的朋友

能親仁 無限好 德日進 過日少

「親仁」，是不是一、兩個月親近一次？要多久？時時刻刻。如何達到時時刻刻？經典熟讀之後，將聖賢教誨放在心上，依教奉行。還有，中國文化濃縮起來有一個心法：「君，親，師」，天地之間最尊貴的就是天地君親師。君親師最重要的就是要把天地之德落實在立身、齊家，落實在貢獻社會上。所以中國人對於君、親、師特別的恭敬。君親師除了身分之外，還有其本質的意義，我們只要時時提起觀

照，自己有沒有「作之君，作之親，作之師」，這樣就能時時在聖道之中。很多人說：「我又不是企業老闆，怎麼作之君？」其實君是以身作則的意思，是指領導，也就是身教；作之親，親是指關懷、愛護，把他當作一家人看待，愛護關懷；作之師，師是代表教導，代表因材施教，是言教的部分，也是抓住很多的機會教育點。而君、親、師一定可以解決所有人與人之間的問題。

人與人的問題可以得到解決，人與社會的問題能否解決？整個社會只是人群的積累，所以對待人的態度只要你掌握了，人與社會的問題就會迎刃而解，人與自然也一定可以和睦相處。孟子告訴我們「親親而仁民」，就可以愛護人民，愛護眾人；「仁民而愛物」，就可以把這種仁慈之心延伸到對萬物的關懷和尊重。只要能把人與人的關係處好，將是天下太平。我們在人與人當中時時提醒自己有沒有做到君、親、師，用這樣的態度，道業精進很快。

現在聽到家長說孩子不好管，老師說學生不好教，老闆說員工不

好帶。這些是結果，原因在哪裡？儒家的一句心法：「行有不得，反求諸己」。這句話很有意義，其典故來自於《中庸》。在《中庸》裡，孔夫子提到「射有似乎君子」，射箭就好像君子之道。我們看射箭的時候，把弓拉開來準備發射，弓箭發射出去，結果沒有打中目標，叫做「失諸正鵠」。正鵠是指目標的意思。射出去沒有射中目標，怪誰？「反求諸其身」，要怪自己技術不好。結果現在的人是射出去沒有射到，馬上就說：那支箭是哪家公司做的？做得這麼差；這支弓又是哪家企業做的？怎麼做得這麼不好。都沒找到問題的癥結所在。所以孩子不好教，員工不好帶，都沒有反求諸其身。

為什麼現在的家長覺得孩子教不好？就是自己沒有真正落實君親師。也沒有真正在君、親、師上配合得好。現在的家長有沒有以身作則？可能教孩子要孝順父母，結果自己對父母講話的態度卻不好，小孩就會上行而下效。如果家長沒有做好榜樣，上梁不正下梁定歪。

為人家長者要先考慮到君有沒有做到？家長一定會說親我做到

了，親是愛護，每天都盡心盡力賺錢給他花，是不是愛護？假如這個愛護沒有智慧，愛之足以害之，把他寵壞了，那還得了！所以閩南話提到「寵豬舉灶，寵子不孝，寵某吵鬧，寵夫半夜爬起來哭，寵查某子難落人家的家教」，地方的俚語都含有人生很深的哲理，這些都是老祖宗傳下來的，都是去蕪存菁，一句話就可以讓人生有很大的警醒。

教育孩子要以德為本，這樣才是真正愛護他。女兒也不能寵，因為把女兒寵壞了，嫁到別人家裡，很可能搞得人家雞犬不寧、雞飛狗跳，所以教女兒是小事。現在很多年輕人嫁出去脾氣很大，三天兩頭脾氣一來就說：「我要回娘家。」結果一回娘家，她的父母居然還跟她說：「沒關係，回來，父母給你當靠山。」這麼做是不是愛孩子？不是！女兒這一生要為人婦、為人母，一定要學習、懂得忍耐，懂得在境界當中去考驗。假如一考驗馬上就退回去，那她這一生該學的學問就學不到。

記得我小的時候，外公、外婆曾到我們家來，而外公外婆到我們家來的次數非常的少，幾乎十個手指都算得出來。每次我的外婆走進我們家來，就看到外婆握著奶奶的手，邊走邊說：「我這個女兒嘴巴不夠甜，我這個女兒動作又很慢，我這個女兒有很多缺點」，就一路把我媽媽的缺點都一一數落出來。結果當兩個老人家都坐下來，我的奶奶就說：「這個媳婦好！哪裡好又哪裡好。」我在旁邊看得莫名其妙，不知道什麼意思？現在懂了。自己家人的不好要自己先說，自己女兒的好留給婆婆說。所以「人情練達皆文章」，而人情練達往往都在這些有很多人人生歷練的長者身上才學得到。所以年輕人要注重倫理，一定要敬老尊賢，否則人生會吃大虧。所以父母愛護子女的方法也要對，才是真正做到親。

接下來要做到「師」，該教導的時候一定要珍惜機會。有些父母教育敏感度太低，該教的時候都沒有教，慢慢的孩子養成了壞習慣，就為時已晚。同理，長官為什麼不能把員工帶好？可能我們只有經

理、總經理之名，但沒有以身作則，員工很難服氣。除了當經理之外，有沒有把員工當作親人看？假如沒有，這個工作氣氛就不好，每天就像機械一樣的上班。所以當主管的，比如說到哪裡去玩了一趟，可以買點當地的名產請所有的員工一起來分享，他們就會覺得這個領導人處處想到我們。把公司的氣氛經營的就像家庭一樣，這是做到親。做到師，新進的員工都有很多不懂之處，我們當領導的也要處處提攜、處處指導，都能真正做到君親師，相信員工就會對你非常信服、尊敬。

老師要教好學生也要以身作則，做到君；對待學生也要像自己的小孩一樣，做到親；該指導孩子的时候盡心盡力，做到師。相信只要把君、親、師做到了，都一定能教好學生，教好員工，教好自己的小孩。所以我們只要時時用君親師觀照自己，相信道德學問會愈來愈提升。

同事之間也可以作君親師。如果我們都能遵守公司規則，以身作

則給他看，這就是「作之君」；同事之間常常互相關懷，有什麼好吃的，都會毫不吝嗇跟他分享，讓他覺得你把他當作親人一樣看待，這也是「作之親」；當他有什麼不明白，而你有豐富的經驗，也很慷慨的指導他，這是「作之師」。所以同事之間要圓滿，也是可以用君親師來自我觀照，相信您一定可以在這個同事的心目中，是非常重要的、非常有影響的一個好朋友。

對於父母能否作君親師？答案是肯定的，所謂「大道不器」，真正宇宙的大道絕對放諸四海而皆準。人老了之後，由於沒有薰習聖賢教誨，反而老年會很貪，所以孔夫子才告誡「老者戒之在得」，這裡的得是指患得患失的心理。這個時候的老人就很有需要為人子女好好的引導，勸他放下這些執著。當你勸他放下這些執著，他的身心才會愈來愈愉悅。所以人老了是否有好命，絕對不是看他吃得好不好，而是心靈有沒有提升。如果我們要作父母心靈的好老師，一定要先做到君，以身作則。不然父母一定會說：「你都這樣了，還講我。」一定

要盡心孝順，父母對我們的信任就會愈來愈高。當父母那麼信任你，他當然聽你的。所以你就可以適時的給予他們引導、開導，這也是作之師。用君親師時時觀照自己言語行為、起心動念，那就是真正時時親近仁德，親近聖賢。

不親仁 無限害 小人進 百事壞

當我們「不親仁」的時候，很有可能開始墮落了。很多家長說「我的孩子沒進步，也沒退步」，有沒有可能？現在的污染，縱使你住在深山裡也會從電視傳進來。確實，沒有學到對的，一定會學到錯的。所以親仁也好，教孩子也好，皆刻不容緩。「學如逆水行舟，不進則退」，我們可以做個實驗，三天不聽經，不親近善知識，會有什麼感覺？妄想紛飛。確實沒有所謂的沒進步也沒退步，一定要不斷的長時薰修才行。所以「學貴自知之明」，我們真正了解到自己的根性，才能死心塌地來學習。古人說「寧可終年不讀書，不可一日近小人」，尤其在談論的時候，對方假如對我們的善知識、師長有了一

些懷疑，聽到這些話會很容易受影響，所以我們應該馬上制止，或是立刻離開現場，保護自己的清淨心。

我們身為長者，也要保護下一代的清淨心。如何保護？一來對於污染他的訊息，包含電視、電腦，要極力排除。另一方面，要趕快把他德行的根、是非判斷能力的根紮穩。當我們花了五年的時間把孩子根基紮穩了，這是非常高明的生涯規劃，五年可以省下往後幾十年的憂愁、煩惱，可以有清淨的日子過。假如這五年的紮根沒有教，這一生要為子女，甚至於孫子輩擔心一輩子！可能眼睛快要閉上的那一刻還不得清閒。人生的智慧在哪裡看出來？在取捨先後順序上。

七、餘力學文

1. 不傲慢自大，不固執己見

不力行但學文長浮華成何人

我們把《弟子規》學好，就是把「小學」的根基紮好。假如小學的根基沒紮好，直接讀四書五經，孩子讀得愈多，可能跟生活愈脫節。有些孩子經讀得很多，他會拿著《論語》裡的經句與父母辯論。有個孩子六歲左右，有一次他媽媽在批評他，他就跟他媽媽說：「媽，妳有孔老夫子的溫良恭儉讓嗎？假如妳做不到，也沒有資格說我。」他媽媽心裡一震，現在都已用經典的言語在跟我反駁，再讀下去會怎麼樣？因此，一開始就要先紮德行的基礎。

但力行不學文任己見昧理真

我有個長輩，她帶著孫女到我們家來，我父母都在。一坐下來就開始對她的孫女講：「來，我們背英文給這些長輩聽。」這個小女孩也非常純熟，我相信絕對不是只有表演給我們看過，一定是上演不少齣了。她的奶奶就開始問：「蘋果怎麼講？」小女孩說：「Apple。」雨傘怎麼講？小女孩說：「Umbrella。」問了好幾個都對答如流，突然這個小女孩反問她奶奶一句：「奶奶，書本怎麼

講？」她奶奶說：「我怎麼會知道！」小女孩說：「奶奶，妳怎麼這麼白痴！」孩子假如沒有學會做人做事，所學的知識愈多，看的書愈多愈傲慢。「傲慢」是求學問一個很大的殺手，只要傲慢心生起來，學問很難有成就，《禮記·曲禮》提到「傲不可長」，這都是聖賢人給我們很重要的提醒。

林則徐先生在體悟自己的人生當中歸納了十個錯誤，假如人犯了這十個錯誤，人生是很沒有益處的，他稱這為「十無益」。在這「十無益」當中，其中兩點是針對求學問很重要的提醒，「心高氣傲，博學無益」，「行止不端，讀書無益」。所以，讀書人只要有了傲氣，學歷愈高愈瞧不起人，愈容易傷害別人。「行止不端」，假如他的言語、行為跟聖賢的教誨背道而馳，讀的書與他不相應，就不得利益。

2. 上課學習要認真專注 不能一邊玩一邊做功課

讀書法有三到 心眼口 信皆要

讀經書的時候必須要很專注，才能有所收穫。所以我們給孩子上第一節課就很慎重，首先要求他們讀經前一定要有坐相，書一定要擺正。當他是用恭恭敬敬的心去讀，一開始就保持這個態度，養成習慣以後終身不改。假如第一次上課就坐得歪七扭八，眼睛還飄東飄西，就很難得到真實利益。

《弟子規》這本書是清朝的李毓秀夫子依據孔老夫子的教誨編出來的，從生活裡把它整理出來，所以這本書成就得來不易。有一次，有一個小朋友把另外一個小朋友的書撞掉在地上，這個小朋友一撿起來趕快把書拍一拍，這叫先入為主。假如你送他書的時候，說這是人家免費送的，你還很隨便把書扔過去，你的孩子會不會尊重書？不可能。所以我們處處都要引導並以身作則。

學問一定要靠平常不斷的積累，有一句成語叫「滴水穿石」，石頭硬還是水硬？石頭。為什麼石頭這麼硬，水居然可以把它滴穿？因為水不斷地一滴接著一滴，可能會滴到十萬滴、百萬滴，甚至於更多

的時候，就能把石頭滴穿，所謂以柔克剛。「滴水穿石」就好比我們求學問的態度，一字一句都要認真認真把它學好、讀好，久而久之你的學問就可以有穿石的力道。我們這一隻手叫滴水穿石手，每滴一滴，石頭就快要被我滴破了，這一隻手要不斷地專注指在我所念的字當中，把每一個字都記住、領會。所以在讀經當中我們是教孩子，眼睛看書，手指著書，嘴巴跟著念，心也要在，心眼口還有手都要專注用上。

3. 求學問不能貪多 不能貪快 要有耐心培養自己的定力

方讀此勿慕彼 此未終彼勿起

現在求學問也有一個很大的忌諱，就是貪多，覺得多就一定好，那不見得，因為多就會亂。《禮記·學記》裡有一句教誨，「雜施而不孫，則壞亂而不修」。一次就讓孩子學很多東西，也沒有顧慮到他是否囫圇吞棗，到最後一定會學不好，甚至會覺得不想再學了。現在很多孩子同時學三、四個才藝，到最後的結局是什麼？厭學。所以學

東西、求學問，甚至於求世間的技能，都要專而不雜。

楊老師寫書法寫了四十一年，楊老師教書法，單是「永字八法」第一個「點」，一定要讓孩子寫幾千次，才可以再學下一個筆劃。現在的書法家是不是這樣教？很多書法界的人說：「你只要來學三個月，保證你能得獎。」要不要去？我們要冷靜！他是用什麼心境學藝術？急功好利。我們的書法是用來修身養性，是心法。所以一開始就用功利的態度教學，就會跟藝術背道而馳，所以我們要給孩子正確的引導。在中國字的藝術當中，當孩子能夠把這個「點」寫好，他的耐心、毅力就在這個過程中磨鍊出來。他的每一個基本功都很紮實，基礎堅固了，再求發展才不會敗喪；假如基礎沒打好，發展的愈快就愈危險。

楊老師學書法，並在學書法的這個過程中，懂得了每一個字的結構怎樣看起來才非常工整。由於這樣的態度，當她在處理事情的時候，也會提起這種觀照能力，事情要怎樣安排，看起來才不會散亂。

還有在寫字當中，她的定力成就了。定力一成就，她對人以及在處理事務上就能做到有條不紊。學藝術終究的目的還在提升道德修養，所以孔夫子才說「志於道，據於德，依於仁，遊於藝」。而遊於藝也不離修道德，也不離養一個好的心性。所以楊老師有了書法藝術的基礎再加上她的德行，再去學其他的藝術時，比如學國畫、篆刻，她對於藝術就有很高的敏感度，學其他的藝術速度都比別人快很多，甚至於學電腦也很快。

「方讀此，勿慕彼」，學藝能還有讀書也是如此，要把一本書讀好了再讀下一本。在宋朝的時候就有提到，趙普跟宋太祖趙匡胤說，他是以半部《論語》幫他得天下的。所以書要不要很多？最重要的是掌握綱領，要能好好落實。所以學習切忌貪多，絕對不能貪快。太躁進，心是浮動的，與學問不相應。所以曾國藩先生也說到心上不可無書，但桌上不可多書。你不能聽完課以後，知道中國文化很好，把你書櫃裡所有的四書、五經都搬下來，立定志向這一個月都把它看完，這

樣會看得很吃力，一定要掌握綱領，所以「此未終，彼勿起」。

很多人聽完之後說，我的孩子以後什麼經都不用背，就背《弟子規》嗎？不是這個意思，《弟子規》不是背的，是要不斷重複提醒，要讓它在心中紮根。當他還有在念其他的經典，繼續念，《孝經》、《論語》都可以念；但是這種生活教育、德行教育，每天都要重複提醒他。因為讀經是訓練定性，而《弟子規》是讓他的言語行為能循規蹈矩。當他能循規蹈矩，就跟這些經典暗合道妙。

4. 主動做功課不用人催

寬為限 緊用功 工夫到 滯塞通

您是否覺得一天時間很不夠用？有沒有這個感覺？我們現在很難得一天花兩個小時來讀書，所以餘力學文的「餘」，我們也可以把它化整為零，好好掌握零散的時間。《弟子規》可以隨身帶，或是《格言聯璧》，我都放在包裡，一有空就拿起來讀一、兩句，不要小看一

天十分鐘、二十分鐘的積累，日積月累，滴水可以穿石，這就是所謂的「寬為限，緊用功，工夫到，滯塞通」。

讀書要有計劃，但也不要排得很密，讓自己很有壓力，「寬為限，緊用功」，要時時督促自己用功。假如學習的時候打瞌睡怎麼辦？在《三字經》有提到「頭懸梁，錐刺骨」，這是古人用的方法，我們可以從此體會到古人的決心。當然我們對小孩不能讓他傷害身體，可以教他在打瞌睡的時候，趕快用冷水洗把臉，精神就會好一點；或者讓他在書桌上擺一個孔子像，打瞌睡時看到孔子就不好意思了，就會振作起來繼續再讀，方法因人而異。或者家裡有很好的讀書風氣，親人之間互相督促提醒，早上誰先起來，趕快叫其他人起床。我們有很多老師，他們早上起床都是放《弟子規》的讀誦帶，也叫起床號。「寬為限，緊用功，工夫到，滯塞通」，當我們能夠解行相應，可能本來覺得困難的事情都能夠迎刃而解，有智慧就不怕沒有好的方法。

5. 學習或是生活中有不懂的地方 要虛心向人請教

心有疑 隨札記 就人問 求確義

學問學問，就要學著怎麼問。但問也要問對人，一定要他學有專精，所謂「聞道有先後，術業有專攻」，能不能來問我怎麼煮菜？那就問錯了。可以問我怎麼煮麵，為什麼？因為我在海口孤家寡人，叫「中饋猶虛」，所以掃地、洗衣服、拖地、煮飯，什麼事都自己做，就在做的過程中，習勞知感恩。想到了誰？母親真偉大。因為每天都很忙，必須要強調效率，所以只能煮麵。每次燒一鍋水，然後把切好的菜放入鍋裡，只要二、三十分鐘就可以做好一碗麵，再加一點芝麻醬，我就心滿意足了，這叫知足常樂。

很多朋友在問人的時候，往往都會問一些會認同自己想法的人，有沒有這個傾向？明明自己就很放不下，還去問那些很執著的人，然後就會覺得我應該也沒有錯。所謂「良藥苦口利於病，忠言逆耳利於行」，都很怕問那個一針見血的人，而往往那些反而都是真正能利益

自己的。所以「心有疑，隨札記，就人問，求確義」，只要你有這一分肯學習的心，這些有德行學問的人一定不會吝嗇告訴你。當你疑惑愈來愈少的時候，就好像烏雲都散開了，就會心智清朗智慧開。

6. 養成自己整理房間的好習慣 使其整潔乾淨

房室清 牆壁淨 几案潔 筆硯正

這段最重要的是要營造一個良好的讀書環境，你修學、看書的地方不能亂七八糟，否則坐下來心不能穩定。所以要「房室清，牆壁淨」，你一走進去就會覺得很清淨、很舒服。所以「几案潔，筆硯正」，真的，人心會受到外界環境的影響，環境清淨，內心也會清淨。所有的東西也要物有定位，當你要用的時候，心才不會很紛亂，或者物品找不到。

7. 學習時 人端正 書端正 字寫正

墨磨偏 心不端 字不敬 心先病

其實心行一如，我們外在的所有行為，都會影響自己的心境。我們回想《弟子規》很多的教誨，當我們講話不恭敬，心就不恭敬。比如說「長者立，幼勿坐，長者坐，命乃坐。或飲食，或坐走，長者先，幼者後」，這雖然都是外在的行為，其實它時時都在影響我們的存心。「步從容，立端正，揖深圓，拜恭敬。勿踐闖，勿跛倚，勿箕踞，勿搖髀」，為什麼這些動作那麼重要？當一個人在跛倚、在箕踞、在搖髀的時候，不但對身體有傷害，對心也有傷害；當我們的姿態那麼隨便，慢慢的心境就會變得很隨便，變得很傲慢。

古代為什麼這樣重視人的舉止、威儀？很多朋友會覺得說：這樣活起來不是很累嗎？其實不然，一開始做時，可能會覺得不習慣，只要我們突破了這個慣性，當我們的言語恭謙，處處有禮貌，處處知進退，就會感覺到內心非常的自在、舒服，因為與我們的自性相應。不只有自己得利益，身旁的親友也會非常歡喜，如沐春風。既然一言一行都會影響存心，所以我們要時時端正姿勢。

「墨磨偏，心不端」，磨墨的時候偏一邊，這樣也不好。任何一個動作，我們都要考慮到如何才能做得很好，如何才能讓心端正，用這個標準去做就不會有錯。「字不敬，心先病」，假如寫字的時候，內心非常匆忙、著急，每天又要寫那麼多字，我們的心在這個時候就是虛妄的。所以寫字的時候也要不慌亂，一筆一畫寫好。寫字、寫信是跟人溝通的一個工具，如果字寫得不好就會給人不好的印象。而當我們的心不急躁、不散亂，字也會慢慢端正，要能從生活細節歷練自己的存心。

8. 做完功課要收拾好書籍文具

列典籍 有定處 讀看畢 還原處

「列典籍，有定處，讀看畢，還原處」，這也是動物歸原，書本看完之後放回原處，下一次要看就很快可以找到。

雖有急 卷束齊 有缺壞 就補之

對書本也要很愛惜，「有缺壞」，要趕快把它補好。在古代，書不易得到，所以他們都倍加珍惜，一有破壞，就趕快將之修補好。現在的印刷術很發達，但也不能因此就不尊重、不愛惜書本。所以我們可以做一些書套保護書，或者我們做書櫃把書放到裡面，讓書的壽命盡量延長，這都是對書的愛護。

9. 不看無益的電視書報 要選擇對自己德行有幫助的內容

非聖書 屏勿視 蔽聰明 壞心志

在這個時代，選書也要有判斷力。現代知識爆炸，很多小孩看錯了書。有個孩子才五、六歲就看心理學，本來跟他媽媽講，「媽，我要一個弟弟」。結果看完心理學的書，馬上跟他媽媽說：「你不能生弟弟，因為你生了弟弟，就會不愛我了。」看書好不好？看書要看對書才好，看錯書是污染。

有時候我跟一些同事聊天，那些同事說，某些綜藝節目真好笑，

笑得我都快要躺在地上。我會跟他說：「你看那些主持人在挖別人的隱私，拿別人開玩笑，你覺得他做得對不對？」他說當然不對！其實你在那裡笑的時候，你兒子在旁邊陪你笑，他會認為爸爸覺得很好笑，這樣做就是對的。所以孩子耳濡目染，對別人的言語輕慢，對別人的言語會有佔便宜的傾向，他就會亂開玩笑。當你發現他講話已經沒有分寸的時候，再要把他扭轉回來就難了。電視如是，書籍的內容亦如是。所以孩子的思想假如被污染了，你就要花更多倍的時間把它清除，這很麻煩！所以我們要有理智的判斷，才能防止書籍裡不正確的知識污染我們和孩子。

那我們到底要學哪些書本、哪些教誨才能真正建立理智？我們進一步來思考這個問題。有個心理學家，四十歲寫了一本書，六十歲又寫一本書，諸位朋友，你要看哪一本？有人說看六十歲的。為什麼？經驗豐富。經驗有好壞，壞經驗豐富也要學嗎？很多朋友都說，他的人生可能智慧比較高，這句話其中有兩個字我們要思考，「可

能」。是否活得愈老愈有智慧？不一定。社會是個大染缸，二十歲的人比較單純，還是四十歲的人比較單純？單純離智慧近，還是複雜離智慧近？很多事情你不能似是而非，要很清楚明白，你的寶才會押對；押錯了，人生可不能轉回來，所以要戰戰兢兢，要很謹慎。假如你只是相信他「可能」說對了，而把你的人生押給他，甚至把你孩子以後的幸福押給他，這樣太危險。不能聽哪個人說你就相信，因為他所說的話還不能印證是智慧，還不能印證是真理。而中國人的文化，經歷了幾千年的人類共同印證，確實都是所言不虛的真理，中國聖賢的智慧超越了時間跟空間。

中國四、五千年前，做人要盡孝；四、五千年之後，要不要孝？要，所以超越時間。中國需要孝，外國是否也需要？外國人聽到孝的教育也會很歡喜，因為「人之初，性本善」。我們在澳洲辦《弟子規》的課，在上課的過程中，因為《弟子規》有很多的經句，都是根據聖賢人做出來的德行，比如「晨則省，昏則定」，是周文王做到

了；「冬則溫，夏則清」，東漢的黃香做到了。每次在講經句的時候，都把這些故事娓娓道來。我們坐在後面就看到這些澳洲本地人頻頻在點頭，我們也很好奇他點頭的時候在想什麼。課後就跟他們座談，這些澳洲的朋友就說，做人應該這樣，做人應該如此。所以，孝、穿越時間、空間，這樣的真理才值得我們用短暫的生命好好去追求、去深入。

當我們真正有理智，就會下對抉擇，抉擇當中最重要的是思想和觀念。您現在的思想、觀念處於什麼狀態？為什麼思想、觀念這麼重要？因為思想決定你的行為，行為決定你的習慣，習慣形成一個人的性格，性格決定一個人的命運。所以一個人能否幸福，從思想就能見真章！

很多的父母說，「我的孩子沒學好，也沒學壞」，有沒有這種可能？學如逆水行舟，不進則退。現在的社會是個大染缸，你不趕快教他好的，他一定學壞的。我曾在一些比較偏遠的地方教書，一般人會

認為偏遠地方污染比較少，所以孩子比較單純。其實不然，因為現在有一個大魔王，無遠弗屆，無論你住在山上，還是住在鄉村，他都會跑到你家裡，把不正確的觀念告訴你。這個大魔王是誰？電視！所以我們警覺到，要趕快把正確的態度、觀念教給孩子，否則孩子每天一點一滴都會學到不正確的內容。所以讓孩子看電視，一定要選擇沒有污染的好節目。

電視和電腦，很多都是貪、瞋、痴、慢的景象。我們看到很多孩子的言語都非常的桀驁不馴，言語都非常粗魯，這也不見得是跟父母學的，都是受電視、電腦的影響。而看電視、電腦有一種催眠的效果，有沒有發覺看電視的人，好像與世隔絕，旁邊的人怎麼叫都沒有用。為什麼？因為電視的輻射線、磁波會讓大腦像被隔離在一個屋子裡九十六個小時的狀態一樣，所以電視看得愈多愈不會思考。電視對孩子的大腦有嚴重的影響，有一篇文章是「電視帶大的兒童」，大家可以去看看。

「非聖書，屏勿視，蔽聰明，壞心志」，不是聖賢書，一定不看，寧可終年不讀書，不可一日近小人。這個小人不單指人，還指書本、媒體。為什麼寧可終年不讀書，也不能一日近小人？因為沒受污染的人就好像一杯清澈的水，不小心受了污染就好比一杯清澈的水被滴進了一滴墨汁，這個時間可能不到一秒。但你要再花多少時間才能把這滴墨汁清出去？可能要十倍、百倍的時間，所以防止污染特別重要。因此也要有判斷力，什麼書絕對不能看，要讀一定要讀經過幾千年印證的經書。孩子看電視絕對要把關，不能看一些殺盜淫妄污染的節目，這個我們要做好。

10. 要相信自己 相信聖賢的境界 我們同樣可以證得

勿自暴 勿自棄 聖與賢 可馴致

我們也要自我期許，自我砥礪，要有信心，因為「人之初，性本善」，只要通過我們精進不懈，一定可以契入聖賢的境界。根本在於信心，我們要對自己有信心，還要對聖賢人有信心，也要對老師有信

心。你要對自己的孩子有信心，你要對所有的親友有信心，因為每個人都有本善之心。

我們也要明白為什麼要學習聖賢學問？「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善」，人生就是要自覺、覺他、覺行圓滿。「明明德」就是讓自己本有的本性善良彰顯開來。當一個人明明德，有智慧了，自然而然而可以齊家、治國、平天下，所以就可以親民。「親」是指愛護，另外一個意思是「新」，新民，就是讓我們身旁的親友能「苟日新，日日新，又日新」，什麼東西日日新又日新？思想、觀念、德行。當我們不斷提升自己，幫助別人到了極點，到了鞠躬盡瘁，死而後已，就能「止於至善」。



華藏淨宗學會

THE CORPORATION
REPUBLIC OF HWA DZAN SOCIETY

本會一切法寶，免費結緣，禁止販售，請勿擅改內容，歡迎翻印流通。

This book is for free distribution. It is not for sale.

Printed in Taiwan