

編者序

營造幸福人生，构建和谐社會，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、個人各不同之迷惑障礙。

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

10. 喪則致其哀 祭則致其嚴……………58

喪三年 常悲咽 居處變 酒肉絕……………58

喪盡禮 祭盡誠 事死者 如事生……………60

二、出則弟……………62

1. 友愛兄弟姐妹 不爭食品 衣物 書本 玩具 不打架……………62

兄道友 弟道恭 兄弟睦 孝在中……………62

財物輕 怨何生 言語忍 忿自泯……………75

2. 行坐用餐請長輩在先……………77

或飲食 或坐走 長者先 幼者後……………77

3. 客人來訪應當熱情周到有禮……………87

長呼人 即代叫 人不在 己即到……………87

4. 與長輩相處應當謙恭守禮……………90

稱尊長 勿呼名 對尊長 勿見能……………91

5. 主動問候長輩老師	9
路遇長 疾趨揖 長無言 退恭立	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
 門閭場 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	8	8

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	0 2
凡道字 重且舒 勿急疾 勿模糊	0 6
5. 看到別人的優點長處不嫉妒 要發心學習 努力看齊	0 8
見人善 即思齊 縱去遠 以漸躋	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
無心非名為錯有心非名為惡	2
過能改歸於無倘掩飾增一辜	2
五、泛愛眾	2

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
凡是人皆須愛天同覆地同載	2

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
行高者名自高人所重非貌高	2
才大者望自大人所服非言大	2

3.要樂意盡力幫助他人學會欣賞讚歎別人的才華	2
------------------------	---

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

9. 要能寬恕包容 設身處地為對方著想…………… 271

將加人 先問己 己不欲 即速已…………… 271

10. 學會知恩 感恩 報恩 不用別人的過錯處罰自己…………… 274

恩欲報 怨欲忘 報怨短 報恩長…………… 274

11. 家裡即使請傭人 自己的事應該自己做…………… 278

待婢僕 身貴端 雖貴端 慈而寬…………… 278

12. 處事待人接物要平等理性 不意氣用事…………… 282

勢服人 心不然 理服人 方無言…………… 282

六、親仁…………… 284

1. 要從我們自身立志做一個有仁德的人…………… 284

同是人 類不齊 流俗眾 仁者希…………… 284

果仁者 人多畏 言不諱 色不媚…………… 285

2. 要結交親近有德行的朋友…………… 286

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

七、餘力學文 2 9 4

1. 不傲慢自大 不固執己見 2 9 4

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 2 9 6

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 2 9 8

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 3 0 1

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

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，念念不忘希望孩子好，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，他才會教訓、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，除了有好老師之外，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，首先應老老实實的跟著老師做，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，都不離恭敬、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？讓自己能在半夜冷醒過來，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。然後看你額頭發亮，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，一些學生因上網上到半夜，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，他們很有可能會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經營，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，都是很好的機會教育。

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：「這一個都給你喝。」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」，時時想著要做讓父母歡喜的事情，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恭敬。「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学习，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，最重要的是把自已做好，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」，所以就去挑，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，做事能力絕非長大才學，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，哪有时间陪孩子？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，這是父母最喜歡的，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，媽媽還要請假帶你去看醫生，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：「現在外面颳風下雨，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力「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，所以勸誠要用對方法。

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？一定有的。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况都慌了。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！心應當記父母的恩德。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里。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础上，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。

只要家庭彌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，一定要等到全部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，會呈現在他這一生當中。

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，可能沒多久就銀鐐入獄了。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，把工作從頭至尾做好。

當孩子從小的對應就是如此，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走去。

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性，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應不應講話的分寸。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，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跟對方講：「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，我提升了自己的細心程度，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，他就不容易蹉跎光陰。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□ 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，我們要讓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，那就可能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，緊要用用的時候找不到，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，自他不二。

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

他做人做事都做不到，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，剛好盧叔叔在拿衣服。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，你又再澆一盆冷水，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，把你的如來神掌拿出來，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枱子或桌子的枱子上，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、桌子的枱子上。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？那個椅子的枱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 勿觸棱

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，勿觸棱」。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，自己要用或別人要用時就能找

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：「爸爸教妳一個方法，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，我們縱使比較驚鈍，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，縱使基礎驚鈍，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，二十初頭，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，這要透過家長的耐力去追蹤。

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」一講完就又開始哭，「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，現在一定是有難處，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？是不是講信用的人？你還要證明給他看。這是東西方對「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，孩子的話他也沒有怠慢。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！」聰不聰明？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，一個孩子把衣架子弄壞了，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，給他錢行。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：「那我把那個筆還給我。」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，到時候事情不是你想像這樣，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功德心，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「念思難」，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，從心上改是把它的根斷掉，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。後來李老師堅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不上去，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。」小兒子馬上過去打了一下，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，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往，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父子、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」，那他就會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。

孔夫子「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？在他們的心中都曾說別人也一樣。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，開始很認真的學習。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。

改過不只會影響一個人，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過能改，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敬佩。

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，還有對一切人都應該要恭敬，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才有才華，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，他沒想要去當班幹部、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，相信在他们的心中一定留下深刻印象，在他们往後為人處事，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

飴」，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，他不僅對人念思念情，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 不起佔別人便宜的心

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

將加人先問己 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；我們不希望他人在行為當中冒犯我們、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物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，三次。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，而是指長長久久。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、平等心待人才是正確的。

「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，可能鞠完躬離開了，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到了，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，所以教女兒是大事。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的，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。如果我們要做父母心靈的好老師，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。古代人說「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的根基紮穩了，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。勿踐闕，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。

「磨墨偏，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。經驗有分好壞，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」。