



蔡礼旭讲演选集

# 培养孩子好习惯的方法

蔡礼旭  
——  
著



世界  
出版  
社

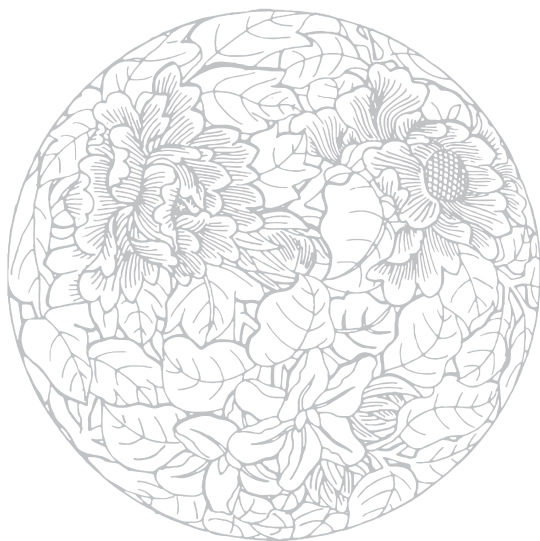




蔡礼旭讲演选集

# 培养孩子好习惯的方法

蔡礼旭  
—  
著



世界学术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

培养孩子好习惯的方法 / 蔡礼旭著 . -- 北京 : 世界知识出版社 , 2020.11  
( 蔡礼旭讲演选集 )  
ISBN 978-7-5012-6283-0

I . ①培… II . ①蔡… III . ①青少年—习惯性—能力培养—通俗读物 IV . ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2020 ) 第 140312 号

## 培养孩子好习惯的方法

PeiYang HaiZi HaoXiGuan De FangFa

作 者 蔡礼旭  
策 划 华藏教务组  
责任编辑 薛 乾  
责任出版 王勇刚  
特邀编辑 才永发  
装帧设计 义 慧  
出版发行 世界知识出版社  
地址邮编 北京市东城区干面胡同 51 号 ( 100010 )  
网 址 [www.ishizhi.cn](http://www.ishizhi.cn)  
经 销 新华书店  
印 刷 艺堂印刷 ( 天津 ) 有限公司  
开本印张 710 × 1000 毫米 1/16 84.75 印张  
字 数 800 千字  
版次印次 2021 年 1 月第一版 2021 年 1 月第一次印刷  
标准书号 ISBN 978-7-5012-6283-0  
定 价 198.00 元 ( 全八册 )

## 编者序

营造幸福人生，构建和谐社会，是每一个国家，每一个族群，每一个家庭，乃至每一个世人，所致力谋求的理想境界，然往往事与愿违。究其根源，实由废弃圣贤教育，无有智慧，不能敦伦尽分所致。

所谓是“人不学，不知道”，故《礼记·学记》曰：“建国君民，教学为先。”而教学首重德行的教育，《弟子规》便是落实德行教育、做人根本的理想教材，也是成圣作贤之根本。

蔡礼旭老师讲于世界各地共计数百场次的“幸福人生讲座”，生动活泼地阐述了五伦大道、《弟子规》的要理经义，并以自己求学、从教的亲身经历，风趣幽默地演示了遵循五伦大道、实践落实《弟子规》，对于净化社会人心、实现人与人、人与天地自然和谐相处的真实利益，深受大众的喜爱，印证了“道不远人人自远”的真理，诚为济世病之良药，化浊世之清风，明人心之慧日，确乃幸福人生必听的一堂课。

鉴于此，华藏教务组同仁发心聆听摘要，分类汇编成《蔡礼旭讲演选集》，包含：《小故事大智慧》《幸福锦囊集》《培养孩子好习惯的方法》《礼貌待人的重要性》《说话的艺术》《人生不能等待的两件事》《人生追求的快乐聪明健康致富》《健康与环保的新饮食》，共八册，至诚供养有缘大众，冀解社会、家庭、个人各个不同之迷惑障碍。

《小故事大智慧》，由蔡老师的讲演中所引用的德育、因果、寓言故事、教化实例、生活集锦等内容汇整而成。蔡老师讲解的故事贵在



理事圆融，在述说故事之余时时细剖其理，令听者或感动、或会意、或莞尔、或警醒之余，更洞明其理，深受其益。

至要莫如教子。如何能令孩子身心健康成长，是天下父母普皆忧虑操心之事。当发现孩子没有志向、不爱学习、自私虚荣、没有礼貌……您可知原因何在？又该如何纠正？《幸福锦囊集》一书，能令您洞明问题症结所在，其中的锦囊妙计，希望对您导正孩子的人生之路，带来一定的启迪和帮助。

古云：“少成若天性，习惯成自然”，故童蒙养正，是奠定孩子一生为人处世、成家立业、幸福成功的基础。《培养孩子好习惯的方法》，以《弟子规》的经文为纲要，摘取蔡老师讲演中，应如何培养孩子纯善孝敬之心、待人接物正确的态度及自我行为的约束等相关内容汇编而成。果能深解其义，落实生活，确实做到，定能使孩子成长为一个品学兼优、人格完善、幸福快乐的道德之人。

孔子说：“不学礼，无以立。”有礼貌的人，才能在人群当中立足。但是礼不可太过，也不可不及，有礼才能成为一个懂分寸的人。《礼貌待人的重要性》告诉我们，“礼”是外在的仪式，而“恭敬”是其本质，所以说礼敬。我们学习中国文化要掌握它的本质，才能契入圣贤的教诲。因此，礼敬除了落实在言行之中，还要能观照自己的存心是不是恭敬。因为心是根本，所有的行为都是从心延伸出来，当一个人的内心真正恭敬，他会对所有的人都恭敬。当我们的心是为别人着想，表现出来的言语、行为都是利益他人，所以心行一如。因此要提升我们及孩子的道德学问，要先从存心下手，直截了当，一真一切都真。

言语，是一个人内在德行的外化表现，是人与人之间沟通、交流最直接的桥梁，也是影响一个人一生当中人缘好坏、事业顺逆的重要因素。古人讲“口为祸福之门”，善说话者，可以和睦人际关系，调和生活、工作氛围，可以导人改过向善，激人奋发上进，解人困顿疑惑，可以化解纷争，利益社会大众；而一言不当，则很可能横结怨怼，甚至误国丧邦，招致今生后世的苦报。《说话的艺术》告诉我们，言语的修持，对个人、家庭、社会皆非常重要，因此，教育儿童始从学习侍奉长辈、洒扫应对的言语起，养成仁爱存心、谨言忠信、隐恶扬善的习惯，从此奠定德行言语的基础。若能把握说话适当的态度、时机及明辨是非善恶，必能做到与人沟通无障碍，处世接物皆自在。

父慈子孝是超越时空的自然法则。而子欲养亲不待，则是人生最大的苦痛与遗憾。《人生不能等待的两件事》告诉我们：孝顺与行善，上可慰亲心，下可免灾殃，人生无常，行孝行善不能等，须速从当下。

人生在世，所追求的是什么？所期望的是什么？《人生追求的快乐聪明健康致富》会带给您满意的答案。人生如果没有目标，就像船在大海上，究竟往哪里去不知道，很多的努力到最后会没有动力，做任何事情也都不能成功，那样的人生就很茫然。人生的目的是在追求幸福快乐，尤其是人到晚年的时候，身体能够健康，物质生活能不虞匮乏，生活上能有子孙照顾，享受含饴弄孙的天伦之乐；精神生活上，则能不断提升心灵层次，并将毕生的知识经验与他人分享以及教导下一代，觉得人生过得很踏实，这是一乐！

健康才是真正的幸福。在今日，不只是老年、壮年、青年，乃至于

少年,如果没有健康的身体,一切幸福都谈不上。如何才能得到健康长寿、幸福快乐?如何才能真正吃出健康?《健康与环保的新饮食》会带给您智慧的启示。

书中若有内容汇编不当或文字讹误之处,祈望大众慈悲赐教指正。

华藏教务组

二〇二〇年十二月十五日





## 目录

入则孝 .....	1
1 从小养成对父母恭敬的态度	1
父母呼，应勿缓；父母命，行勿懒	1
父母教，须敬听；父母责，须顺承	4
2 关照父母起居生活，向长辈早晚问安	7
冬则温，夏则清；晨则省，昏则定	7
3 出家门，向家长告别；进家门，跟家人问好	10
出必告，反必面；居有常，业无变	10
4 纵然是小事，任性而为也有损为人本分	14
事虽小，勿擅为；苟擅为，子道亏	14
物虽小，勿私藏；苟私藏，亲心伤	16
5 尽力做让父母欢喜的事情	19
亲所好，力为具；亲所恶，谨为去	19
6 保护好自己的人身安全，不做违法乱纪的事	25
身有伤，贻亲忧；德有伤，贻亲羞	25
7 父母不喜欢我们或是管教过于严厉时一样能孝顺， 才真正难能可贵	29
亲爱我，孝何难；亲憎我，孝方贤	29

8 父母有过要懂得如理如法劝谏	33
亲有过，谏使更，怡吾色，柔吾声	33
谏不入，悦复谏；号泣随，挹无怨	34
9 父母有病时，子女应当尽心尽力照顾	35
亲有疾，药先尝，昼夜侍，不离床	35
10 丧则致其哀，祭则致其严	38
丧三年，常悲咽；居处变，酒肉绝	38
丧尽礼，祭尽诚；事死者，如事生	39
<b>出则弟</b> .....	41
1 友爱兄弟姐妹，不争食品、衣物、书本、玩具，不打架	41
兄道友，弟道恭；兄弟睦，孝在中	41
财物轻，怨何生；言语忍，忿自泯	49
2 行坐用餐请长辈在先	51
或饮食，或坐走，长者先，幼者后	51
3 客人来访应当热情周到有礼	57
长呼人，即代叫，人不在，己即到	57
4 与长辈相处应当谦恭守礼	59
称尊长，勿呼名；对尊长，勿见能	59
5 主动问候长辈老师	62
路遇长，疾趋揖，长无言，退恭立	62
骑下马，乘下车；过犹待，百步余	67

6 与长辈同处，长辈站着时，晚辈不可以自行就坐	69
长者立，幼勿坐；长者坐，命乃坐	69
7 与长辈、师长讲话，声音要柔和适中	70
尊长前，声要低；低不闻，却非宜	70
8 长者叫我们时，要快步向前应答，缓走慢答就失礼	72
进必趋，退必迟；问起对，视勿移	72
9 尊重老师，友爱同学，与社会一切大众和睦相处	72
事诸父，如事父；事诸兄，如事兄	72
谨 .....	78
1 早晨要早起，把握光阴，珍惜时间	78
朝起早，夜眠迟；老易至，惜此时	78
2 早晨主动刷牙洗脸，做好个人清洁卫生	84
晨必盥，兼漱口；便溺回，辄净手	84
3 着装仪容整齐、清洁、稳重、端庄	87
冠必正，纽必结；袜与履，俱紧切	87
4 自己穿衣叠被；衣服及物品放在固定地方，不乱摆乱放	89
置冠服，有定位；勿乱顿，致污秽	89
5 穿衣整洁大方，不挑名牌与奇装异服	94
衣贵洁，不贵华；上循分，下称家	94
6 不挑食不贪吃，不吃不卫生的食物	98
对饮食，勿拣择；食适可，勿过则	98

7 饮酒抽烟有害健康，青少年不可以饮酒抽烟	101
年方少，勿饮酒；饮酒醉，最为丑	101
8 从小养成站有站相，坐有坐相	102
步从容，立端正，揖深圆，拜恭敬	102
勿践阈，勿跛倚，勿箕踞，勿摇髀	105
9 从小养成体恤他人的习惯，珍爱物品	107
缓揭帘，勿有声；宽转弯，勿触棱	107
执虚器，如执盈；入虚室，如有人	109
10 做事不要急忙慌张，轻视忽略，畏苦怕难	111
事勿忙，忙多错；勿畏难，勿轻略	111
11 不入赌博色情电玩等是非之地，不打听荒诞邪恶之事	117
斗闹场，绝勿近；邪僻事，绝勿问	117
12 未经许可不可擅入他人家室，入门前要自报姓名	118
将入门，问孰存；将上堂，声必扬	118
人问谁，对以名，吾与我，不分明	119
13 玩别人的玩具或物品，要事先征得别人的同意	120
用人物，须明求；倘不问，即为偷	120
14 借同学朋友的书本物品，一定要爱惜并及时归还	121
借人物，及时还，后有急，借不难	121
信 .....	124
1 与同学朋友相处要言而有信，不可花言巧语欺骗别人	124
凡出言，信为先；诈与妄，奚可焉	124

话说多，不如少；惟其是，勿佞巧	126
奸巧语，秽污词，市井气，切戒之	127
<b>2 不传播小道消息，不谈论是非</b>	131
见未真，勿轻言；知未的，勿轻传	131
彼说长，此说短，不关己，莫闲管	132
<b>3 对别人不合法、不合理的要求，不可轻率随意答应</b>	133
事非宜，勿轻诺；苟轻诺，进退错	133
<b>4 说话口齿要清楚，声调节奏要适中</b>	136
凡道字，重且舒；勿急疾，勿模糊	136
<b>5 看到别人的优点、长处不嫉妒，要发心学习，努力看齐</b>	137
见人善，即思齐；纵去远，以渐跻	137
<b>6 看到同学不足要懂得反省自己是否也有这些毛病，     并努力改进</b>	142
见人恶，即内省，有则改，无加警	142
<b>7 人应重视自己的品德才艺，外表衣着不如人不必自卑忧虑</b>	145
唯德学，唯才艺，不如人，当自砺	145
若衣服，若饮食，不如人，勿生戚	150
<b>8 如果爱听好话不爱听批评，就很难结识良师益友</b>	151
闻过怒，闻誉乐，损友来，益友却	151
闻誉恐，闻过欣，直谅士，渐相亲	153
<b>9 有错要勇于改过，若逃避责罚、撒谎、掩饰，     则是错上加错</b>	155
无心非，名为错；有心非，名为恶	155

过能改，归于无；倘掩饰，增一辜	157
<b>泛爱众</b> .....	163
1 地球是一个生命共同体，我们除了爱人， 也要爱护所有的动物和植物	163
凡是人，皆须爱，天同覆，地同载	163
2 努力提升自己的德行能力， 因为大众敬重的不是一个人的外表容貌	165
行高者，名自高，人所重，非貌高	165
才大者，望自大；人所服，非言大	166
3 要乐意尽力帮助他人，学会欣赏赞叹别人的才华	168
己有能，勿自私；人所能，勿轻訾	168
4 要明白巴结有钱人、轻视贫穷人，是一种很卑下的心行	171
勿谄富，勿骄贫；勿厌故，勿喜新	171
5 与人交往要留心，时时处处替人着想	173
人不闲，勿事搅；人不安，勿话扰	173
6 赞扬别人的优点，不评论、宣扬他的过失和缺点	175
人有短，切莫揭；人有私，切莫说	175
道人善，即是善，人知之，愈思勉	176
扬人恶，即是恶；疾之甚，祸且作	176
7 与人互相勉励进步，朋友有过失，找时机悄悄提醒	177
善相劝，德皆建；过不规，道两亏	177



8 不与人争，不起占别人便宜的心	179
凡取与，贵分晓，与宜多，取宜少	179
9 要能宽恕包容，设身处地为对方着想	180
将加人，先问己，己不欲，即速已	180
10 学会知恩、感恩、报恩，不用别人的过错处罚自己	182
恩欲报，怨欲忘；报怨短，报恩长	182
11 家里即使请用人，自己的事应该自己做	184
待婢仆，身贵端，虽贵端，慈而宽	184
12 处世待人要平等理性，不意气用事	187
势服人，心不然；理服人，方无言	187
<b>亲仁</b> .....	189
1 要立志做一个有仁德的人	189
同是人，类不齐；流俗众，仁者希	189
果仁者，人多畏，言不讳，色不媚	190
2 要结交亲近有德行的朋友	190
能亲仁，无限好，德日进，过日少	190
不亲仁，无限害，小人进，百事坏	195
<b>余力学文</b> .....	197
1 不傲慢自大，不固执己见	197
不力行，但学文，长浮华，成何人	197
但力行，不学文，任己见，昧理真	197

2 上课学习要认真专注，不能一边玩一边做功课	198
读书法，有三到，心眼口，信皆要	198
3 求学问不能贪多贪快，要有耐心培养自己的定力	200
方读此，勿慕彼，此未终，彼勿起	200
4 主动做功课不用人催	202
宽为限，紧用功，工夫到，滞塞通	202
5 学习或是生活中有不懂的地方，要虚心向人请教	203
心有疑，随札记，就人问，求确义	203
6 养成自己整理房间的好习惯，使其整洁干净	204
房室清，墙壁净，几案洁，笔砚正	204
7 学习时，人端正，书端正，字写正	204
墨磨偏，心不端，字不敬，心先病	204
8 做完功课要收拾好书籍文具	205
列典籍，有定处，读看毕，还原处	205
虽有急，卷束齐，有缺坏，就补之	206
9 不看无益的电视、书报，要选择对自己德行有帮助的内容	206
非圣书，屏勿视，蔽聪明，坏心志	206
10 要相信自己，相信圣贤的境界，我们同样可以证得	210
勿自暴，勿自弃，圣与贤，可驯致	210



## 入则孝

### I 从小养成对父母恭敬的态度



#### 父母呼，应勿缓；父母命，行勿懒

“父母呼，应勿缓”，这是长养孩子对父母讲话必有的恭敬态度。

从一个人的言行，可以看出他的道德、学问，因此父母讲话的态度对孩子的影响很深远。孩子有孝心、恭敬心，就为他的学问奠定好根基。反之，如果生起的是傲慢心，就会毁了他一生的道业。《大学》云：“古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知，致知在格物。”孩子要诚意、正心，才能修身、齐家。如何诚意、正心？必须格物、致知。格物就是革除物欲和坏习性。不耐烦、傲慢就是坏习性，从小能转变坏习性，就是格物、致知；培养孩子的孝与敬就是正他的心，如此才能诚意正心。所以，大学问皆从小地方开始扎根。

当父母呼唤我们时，我们做父母、做长辈的也要恭恭敬敬地过去，身体力行给孩子看。要引导孩子赶紧走过去回答：“爸爸、妈妈，请问有什么事吗？”当孝心与恭敬态度形成之后，这种气氛就会熏染孩子，在家庭中自然形成风气。

“父母呼，应勿缓”，这种恭敬心除了对父母之外，还应遍及师长、长辈、上司。心是根本，所有的行为都从心延伸出来。《礼记》云：“曲礼曰，毋不敬。”真正有恭敬心的人，他的恭敬会遍及一切人事物。对父母、长者、兄弟都恭敬的人，对父母所交代的事情就会尽心尽力做到，对事物也会生恭敬心。所以，父母辛苦赚钱买的食物，他不会糟蹋！

对孩子要不要“儿子呼，应勿缓”？如果你也马上跑过去，那你就学呆了。对孩子而言，我们是长辈，他是晚辈，我们要长养成全他的恭敬心。要循循善诱教导他，不要训斥他，并和他一起学习，孩子自然会在圣哲的故事中，心生效法。所以，我们面对不同角色时，要懂得如何运用学问。

当一个人能深刻体会到父母的恩德时，他的心境自然柔软恭敬。记得我姐姐出嫁的时候，有很多迎娶的礼仪，其实这些迎娶的礼仪都有其存在的意义。我在一旁观礼，最后一个礼仪让我印象最深刻，就是姐夫带着姐姐拜别父母。当姐姐与姐夫跪下之时，我父亲的眼泪瞬间就迸发出来，见此情景我的眼泪也忍不住掉了下来，我感受到为人父亲的心境。父亲照顾女儿二十多年，不知道操心、牵挂了多少，念念都希望孩子好，书念得好，有个好归宿。如今看到女儿找到好归

宿，父亲也得到了安慰，所以流下的是欣慰感动的眼泪。

父母对于儿女是一辈子的爱护，所谓“母活一百岁，常忧八十几”，母亲纵使一百岁了，八十岁的儿子在她眼里还是小孩。当我的内心感受到一位为人父亲的辛劳之时，我告诫自己，这一辈子都报答不尽父母的恩德，绝对不能再对父母讲一句忤逆、不恭敬的话。因为有这份体会，看到父母自然就生恭敬欢喜心。念念把父母的恩德放在心上，“诚于中，形于外”，恭敬的言行就会表现出来。

“父母命，行勿懒”，我们答应帮父母做的事不可懒惰，答应了要赶快去做，这样我们要求孩子时，他就会很听话。我们都谨遵孔夫子的教诲，与孩子有共同语言，就能和孩子有良好的沟通。所以，我们要反思，我们长这么大，对父母的命令、交代的事，我们有没有行勿懒？对我们人生最重要、最有恩德的人，甚至最亲的先生、太太，我们反而很容易不守信，什么原因？因为对客户不守信就没钱赚，对亲人不守信还可以找借口说我最近很忙。因此，我们要省思，对父母更应守信用，对一切人都要守信用，才是正确的态度。

古代很多孝子不等父母命令，就能感受到父母的需要而主动去做。大家可能都听过“孟宗哭竹”的故事，三国时代的孝子孟宗，他的母亲长期胃口不好，脾胃都衰弱，已经很长一段时间吃不下东西，突然很想吃竹笋煮的羹汤。他感受到母亲假如吃不到竹笋汤，一定会很痛苦。但那时候是冬天，根本不会长竹笋，所以他不知道怎么办，就走到竹园里哭泣，他的眼泪滴下去的地方竟然长出了竹笋。为什么？精诚所至，金石为开，他的这份孝心、真诚心，感动了竹子！我们

的眼泪去滴滴看，能否感动竹子？

日本江本胜博士的研究表明，人的意念可以影响矿物，可以影响水。当人有善念的时候，水结晶很漂亮，连很肮脏的湖水都会变得清静。所以，大自然与人心是呈现一个互动的状态。古代的孝子们，为什么能感动竹子、感动很多的动物，甚至感动凶猛的老虎？凭的都是孝心！这样的好戏，我们的老祖宗上演了几千年，我们应不应该继续演下去？应该！只要我们能够学到他们的孝心，一定可以在我们的人生上演一出又一出催人泪下的好戏。

孟宗的母亲吃了这个竹笋煮的羹汤，病就好了，真正的孝子能让父母宽慰，身体健康。所以“父母命，行勿懒”。



### 父母教，须敬听；父母责，须顺承

“父母教，须敬听”，父母教训我们的时候，我们要恭敬地聆听，绝对不能一言九“顶”。假如父亲在训斥我们的时候，讲了十件事，只有两件事是真的，八件事你觉得是他误会你了，你也不能马上就把他顶回去！因为父亲正在气头上，你只要说“是”，父亲的火气就慢慢消下去了。等他骂完，情绪已经平和后，就会想到，我骂孩子好像骂过头了，他可能就会主动削一点水果，“来，一起吃水果”，打个圆场。这时你也要很自然地走过来，当作若无其事。你可不能马上说：“爸爸，要跟我和解了吗？”我们不要这么死脑筋，要顺势而为。

父母责备你，你没有回嘴，误会你，你也能平心静气地接受，父



母会提升对你的尊敬和佩服。如此你与父母的沟通就会很好，慢慢地父母会觉得我的孩子最值得我信任。如果你的父亲有心脏病，那要视状况而定。比如：他骂你骂得很凶，心脏病要发作了，你还要不要站在那里“父母教，须敬听”？求学问要学灵活，要念念为父母着想，就知道当下应如何进退。

“父母责，须顺承”，父母责罚甚至打我们，我们也应欣然接受。要想想父母为何这样生气，我们的过失到底在哪里？曾子有一次犯了错误，他的父亲很生气，拿起一根大木棍打曾子。曾子就“父母责，须顺承”，动都不动让父亲打，结果父亲出力过猛，把他打晕了。此事传到孔夫子的耳中，他就跟学生讲，曾子这样做不孝。为什么？父母生气的时候，情绪不能控制，假如失手，刚好一棒打到头上，儿子死了，谁最伤心？父母。所以，夫子说：“小杖则受，大杖则走。”看到父亲拿起的棍子可能会打死你，就赶快跑！不能陷父母于不义，学圣贤学问要灵活运用。

我曾问学生：“每次你被父母骂完之后，内心有什么想法？”学生回答：“好衰！下一次不能被父母发现。”我跟学生说，当父母生气责罚你的时候，他们的身体已受到了伤害。发一次脾气身体要三天的时间才能恢复正常。骂人对身体这么不好，可是父母为了让你记住这个教训，避免你以后再做对自己不利的东西，他宁可发脾气伤害自己的身体，也不愿意你学坏。因此，你要体恤父母的这份存心，为了让你的道德学问能提升，他才要教训、责罚你，你要对得起父母的这份关怀和爱护。

父母爱我们的方式，有时是轻声细语，有时却非常的凶，但都是同样的爱，我们要体会到。我们要对得起父母的教诲，不能让父母身体白受伤害，所以我们要记住不犯同样的错误，懂得挨骂能换得进步，要学习颜渊“不贰过”的德行，不能再做让父母生气、伤心的事。当孩子形成这种心态的时候，就不会再犯同样的错误。

除了父母教须敬听之外，老师教也要须敬听。一个人能否有良好的道德学问，除了有好老师之外，更重要的因素是自己的学习态度，对老师一定要有虔诚恭敬之心，不可阳奉阴违。一个人学问的大小，可从他的恭敬心中判断出来，一分诚敬得一分利益，十分诚敬就得十分利益。因为老师所吩咐的每一件事，我们很有可能不完全了解。学问好比二十层楼，老师可能在十几层楼，我们只在两三层楼。十几层楼所能看到的景物，我们两三层楼的看不到。老师指的都是比较长远的目标，如果我们不依教奉行，那就得不到利益了。

现代人的学问为何难以成就？因为都犯了一个严重的过失，常以小人之心度君子之腹，甚至将《论语》的道理都依照自己的想法去理解，把孔夫子的境界拉齐到自己的视线范围，有时觉得自己比夫子还高明，这样怎么能成就！所以，一开始跟老师学习，绝对不能批判，首先应老老实实在地跟着老师做，如此才会感受到一分诚敬得一分利益。当你的境界提升了，你就会慢慢地体会到老师所讲的话真实不虚。所以老师教也要须敬听。

领导教也要须敬听。一个人的学问、事业能否有好的成就，都不离恭敬心、谦卑心，所以人要能屈才能伸。对于小孩，我们也要教导

他懂得恭敬、谦卑，懂得处处学习。在新的环境，先不要抱怨，应多看、多听、多学。领导怎么教，我们就怎么做，等学问加深，以及对公司的了解有一定的深度之后，再适当地给予领导一些建议。

## 2 关照父母起居生活，向长辈早晚问安



### 冬则温，夏则清；晨则省，昏则定

东汉时候有个小孩叫黄香，他的父亲身体不好，母亲又去世了，所以他就尽心尽力照顾好父亲。他才九岁，就懂得在冬天的时候先上床帮父亲睡暖被窝，父亲睡觉时被窝是热的。在夏天，他就用扇子先把床扇凉，再请父亲来睡。后来皇帝知道了这件事情，就写了八个字：“江夏黄香，举世无双”，给予他很高的评价。皇帝这样做也是很有智慧，他知道扬善，让所有的人民都来效法黄香。后来黄香也做了大官，为人民作了很大的贡献。

晨省昏定，就是让父母欢喜、放心。很多人说，我就是嘴巴不甜。其实障碍不在外，而在自己的一念心。假如我们讲的话能让父母欢喜，有这份利益、孝顺父母的心，哪还有那么多借口？事在人为，不能推说自己的个性本来就是这样的，个性是随时可以修正的，只要你真正有孝心，能提起利益他人的心，你的言语行为就会改变。

有位老师听完课，回去打电话到我们中心说：“《弟子规》里面

有糟粕。”在这种情况下，假如你说他错了，他马上就会跟你争辩起来。我就很客气问他：“请问您觉得哪句话是糟粕？”这位老师说：“晨则省、昏则定是糟粕。”我问为什么？他说一天要问候两次，太麻烦了！我接着就对这位老师说：“父母对孩子的关怀、思念，一天几次？无时无刻。”这位老师听了无言以对。有位女老师跟我说，在春秋之际，气温变化特别大，孩子往往半夜都会踢被子。所以她们在春秋之际，被子都盖得特别薄，为什么？让自己能在半夜冷醒过来，然后帮孩子把被子盖上。做父母的，连在睡觉的时候都会挂念孩子，更何况白天呢！如果每天早上，小朋友去跟父母问好：“爸爸妈妈，早上好，昨晚睡得好吗？”当一个躬鞠下去，俗话说“人逢喜事精神爽”，哪有比孩子孝顺更快乐的事情？所以父母一天情绪都很好。然后看你额头发亮，代表昨晚睡得很好，他们也很放心。晚上放学回来，我们主动再去问候父母，父母一看，气色不错，在学校跟老师、同学应该没有冲突，所以父母也很放心。一天两次问候，能减少父母很多的担心。我讲完以后，这个老师就比较能接受，他说蔡老师，你的中国化学得不错，你跟谁学的？我们学了“闻誉恐”，故心里诚惶诚恐，我说我跟杨淑芬老师学习。突然这个老师给了我一个回马枪，说道：“蔡老师，这句话你自己都没有做到。”因为我弘扬中国传统文化需要四处奔波，没有办法早晚给父母“晨则省，昏则定”的问候。当老师最怕的就是学生说“老师你没做到”。听到了会全身冒冷汗。这时我就跟这个老师说：“如果我早上打电话，晚上又打电话回家，我妈妈会骂我，她会说你不知道长途电话很贵吗？不要常打回来，只要每个礼

拜六晚上固定打回来就好。”所以我们要顺父母之意，而且默契配合，如此礼拜六电话一响，父母就知道孩子打电话回来了。这时就把这个礼拜的事情跟父母报告，家里有哪些事，我们也要关心一下。

“晨则省，昏则定”的本质是不要让父母担忧，这才是最重要的。如果我们的德行不好，每天纵使打十通电话，父母还是照样担心。所以，要提升我们自己的德行，让父母放心，这才是落实了这一句话的本质。

有个孩子学完了“晨则省，昏则定”，回家后隔天就很认真站在父母的门前，等着父母出来。当看到父母出来的时候，他就跟父母鞠个躬说：“爸爸妈妈早上好，昨天睡得好吗？”父母被孩子的举动吓了一跳，赶快打电话问幼儿园：“昨天发生什么事了？我的孩子怎么今天会给我们问好、问安？”老师说因为昨天学到“晨则省，昏则定”。其实孩子好不好教？很好教，只是我们没有教。

周文王对他的父亲都是早上、中午、晚上一天三次问候，一来看看父亲的气色，再来看看父亲吃饭的情况。假如父亲进食很好，他就非常欣慰；假如父亲吃得很少，他就很担忧。由于有这样的身教，所以周文王的儿子武王、周公对他也非常孝顺。

常回家看父母，父母会很欢喜。但有些年轻人利用周末回家看父母，怎么看？带着一两个孩子，夫妻一进门就坐在沙发上，看报纸看电视，孩子一进来就东跑西跑，爷爷奶奶忙得买菜、煮菜，煮完以后端出来喊：“吃饭了！”然后一起吃饭，吃完饭后，也没帮父母收拾碗筷，就说：“妈，我们要走了。”拍拍屁股，带着孩子走了。爷爷奶奶喘

了几口气，心里想累死了，还不如不回来，清静一点。所以我们要明白：回家探望父母，一是尽孝心，二是要多体恤父母。我们要先给父母打好电话，告诉他们菜我们已经买好了。回去后，夫妻俩应主动做菜，这样才能减少父母的负担，我们的孝心才是真正尽到了。

### 3 出家门，向家长告别；进家门，跟家人问好



#### 出必告，反必面；居有常，业无变

出门时，要跟父母讲你要去哪里，父母才会放心。如果你外出念书，学校与你住的地方，最好能让父母亲自去一趟。父母看到了学校和你居住的环境都不错，他们才会放心，为人子女者应该善体亲心。出门以后，也要把可以联络的电话、住址让父母知道，以便临时有事能通知得到。当我们回家了以后，要主动跟父母问好，让父母放心，知道我们已回来了。

孩子的这些习惯很重要，不要小看每个细节。当孩子懂得晨省昏定，他对父母的每一句问候，都是在提升父母与孩子之间的感情；每次“出必告，反必面”都是让他了解，自己所有的行为皆不应让父母担忧。

曾经有个学生，他下课以后，回到家没跟家里人打招呼，立刻就跑进书房去玩电子游戏。过了一个多小时，他的母亲以为他没有回



家，就打电话到学校，问孩子有没有被老师留在学校。电话打来的时候，我一接，都已经下课一个多小时了，怎么可能还没回家？他妈妈很紧张，就说要不要报警？我说先不要，你在家里仔细找一找。后来一看，孩子正藏在书房里玩电子游戏，这让父母操了很多心。所以，一定要养成好的习惯。

除了对父母要“出必告，反必面”，对家里人，比如说对太太，也要“出必告，反必面”。对于关心我们的人，我们都应该让他安心才对！做人就是应该互相体谅才对。现在夫妻之间有没有这么真诚、坦诚？假如夫妻之间不坦诚，还要遮遮掩掩，几十年相处下来会非常辛苦。持家很重要的原则就是没有秘密，这样相处起来真诚，互相包容，会非常的轻松自在。当确定自己不回家吃饭时，一定要提早打电话告诉太太，不要等到吃饭的时候才打回来，那时候太太已经帮你准备好了。我们不能糟蹋别人对我们的付出与关怀，我们应该珍惜体谅。当亲人之间都能互相体谅，那就是家和万事兴。

我们在公司里工作，也应“出必告，反必面”。比如说，你临时有事要出去处理，假如你没有告诉其他人，人家临时有事一定要找你，又不知道你去哪里，会非常的焦急，上级对你也会颇有怨言而产生不信任感，觉得你做事不稳健。所以我们因事要离开工作岗位时，一定要向同事或上级说明之后才能离开。

“出必告，反必面”，很重要的一点，就是减少父母对我们的担忧，再进一步延伸，就是减少家人及周边的人对我们的担忧，不会因为不知道我们的行踪而焦急。我们的一言一行是否造成别人的负担，我

们应从这里用心、用功。

“居有常，业无变”，我们可以从几个角度去看。学生时代是学业；出社会，是事业；结婚了，有家业。无规矩不成方圆，生活要很有规律，学业、事业、家业才能经营得当。现在的孩子有没有“居有常”？常常遇到礼拜五放假了，就开始放纵，有的看电视看到半夜，还有的去跳舞跳通宵。礼拜六、礼拜天做什么？睡觉。睡了，补得回来还好，补不回来，身体一点一滴在耗损。为人父母看到孩子这种行为，应及时修正。应在他小的时候，就不让他肆无忌惮地看电视，因为只要开了先例，有一就有二。

一个人养成了坏习惯就很难戒掉，所谓“玩物丧志”。更何况现代的孩子都没有志向，他再玩物就会“欲令智迷”，真正沉溺在玩乐当中，不能自拔。现在我们经常看到很多报纸上报道，学生因沉迷网络，衍生出很多问题。在这个时代当中，我们为人长辈者要特别谨慎，因为很多高科技的东西，我们是未蒙其利先受其害。孩子这么早就接触网络，他们的精神、道德、学问还没有提升，也没有定性，你又没关心他们上网的情况，他们很有可能会交到一些不好的网友。因为没有判断力，缺乏理智，没学过经典，所以网友给他几句甜言蜜语，他可能就误入歧途，人生很有可能就一失足成千古恨。当孩子真正犯了过失很难弥补的时候，那将是父母一生的遗憾，所以不可不谨慎。

孟子说“不孝有三，无后为大”，何谓“无后为大”？生儿子就是有后了吗？这样理解就太浅了。假如生个败家子，爷爷奶奶还会被气得半死，觉得不如不生。“无后为大”更深层的意思是如果没有教

育好他，让他丢了父母、祖宗的脸，那才是真不孝。

有一位山东的大学生，半夜常常打电玩，玩的都是那些杀来杀去的游戏，结果打到最后脑神经异常，常常感觉很多人要杀他。他把这个情况告诉老师，老师听完觉得不对劲，赶快通知他的父母。他父母赶来接他，还没接到，这个学生在街上已拿着刀砍伤很多人，其中有几位已经致命。所以玩物丧志，这一错，人生就毁了。

我们要好好长智慧，我们的学业、事业、家业要好好经营，让父母安心。行业应选择适合自己的，然后尽心尽力地发展，绝对不能好高骛远。在这个时代，很多人都想快速致富，其实天下哪有白吃的午餐。有了这种快速致富的念头，往往在换工作时，心会非常的躁动。一个人躁动的时候，会不会抉择正确？很困难。当他换了工作，很可能让父母又开始担心了。

每换一个工作，事实上对自己的社会信用都是一种影响。而生命当中的财富，绝非争夺可以得到，俗话说“命里有时终须有，命里无时莫强求”，要想收获，最重要的是先要种善因。财富的真因是多行布施，多为社会付出，财布施自然得到财富。像香港的首富李嘉诚，他是汕头人，每年捐的款项都非常大，捐很多公共设施回馈乡里。所以，我们对工作要稳扎稳打地经营，不可好高骛远，不可太躁动，因为一动，就会牵动身旁的亲友，我们做事愈稳健就愈能让他们安心。

## 4 纵然是小事，任性而为也有损为人本分



### 事虽小，勿擅为；苟擅为，子道亏

“事虽小，勿擅为；苟擅为，子道亏。”其实大善皆从小善做起，大恶也是从小恶积累起来的。所以刘备勉励他的孩子：“勿以善小而不为，勿以恶小而为之。”孩子的一言一行，你都不能苟且，太随便了，往后就有犯大过失的可能性。当然，要让孩子“勿擅为”，家长首先要“勿擅为”，给孩子做好榜样。比如在看电视的时候把脚抬到桌上，虽是一件小事，给孩子的就是很随便的示范。

在深圳我们有个老师，那天他开车带着一个五岁多的小朋友，遇到红灯他就停下来，这个小朋友看到老师停下来，就说：“老师，你不用停，你直接开过去，然后再转过来。”从哪里学的？他妈妈是警察。所以“事虽小，勿擅为”。这位老师很有敏感度，听后觉得一定要赶紧与家长沟通，当孩子还没建立对错的判断，我们做错误的示范，那还得了！这个老师讲话也很有艺术，打电话跟他的家长说：“你的儿子今天教我开车。”他妈妈马上就笑出来，自己心里有数。所以我们为人长辈者，不能知错还犯错，这样很不好。从很多细节之处，我们要有敏感度，给孩子做好榜样。当你有这样的态度，保证你自己的德行、学问也在与日俱增。

在规矩方面，我们也要告诉孩子：“事虽小，勿擅为。”不可以随便丢垃圾，丢垃圾好像是一件小事，但当丢垃圾变成习惯之后，那就

不只是丢家里的脸，还有可能会丢国家的脸。曾听有人说过，爬山的时候若不认识路，就跟着有垃圾的地方爬。这看起来是方便，但往更深处想，这种行为不只没有羞耻心，对于大自然也不懂得爱护。中国人几千年来接受圣贤教诲，“天为父，地为母”，应爱惜这片长养我们的大地厚土。所以，纵然是丢垃圾也不可擅为。

网络曾报道过三则新闻，第一个是在美国的珍珠港景区，它的垃圾桶上却都写有一行中国字：“请把垃圾丢在此”，写给谁看？第二个是泰国的皇宫，也是国际性的旅游景点，在厕所内也写了一行中国字：“便后请冲厕”，写给谁看？写给中国人看。第三个是在法国的巴黎圣母院，也写了一行中国字：“请勿大声喧哗。”这三件都是小事，但却形成一件大事，什么大事？中国人的脸已经被这些小动作丢到全世界去了。我们跟孩子讲这些事，孩子会说：“老师，把它擦掉。”我说怎么擦？你做错事，人家要讲你，你把他的嘴巴捂住，人家就不讲了吗？你捂得住一个人的嘴，捂得住全部人的嘴吗？不可能！我们要感到羞耻，不能丢自己国家的脸，从自己开始做起，不要乱丢垃圾，处处维护公共卫生、公共安宁。

我们再思考一下，泰国皇宫、法国巴黎，我相信大多数的中国人都没去过，能去的都是留学生、有财富、社会地位都不差的中国人。他们居然连基本的生活规范都做不到，这说明了学历不代表教养，也不代表会做人。教育是真正培养一个人做人做事的正确态度。所以学校里假如没有办法教这个，一定要先把家庭教育基础扎好。其实学校的老师都很尽心尽力在教，但是因为他们一个人要面对几十个

孩子，确实不容易。唯有家长非常积极与老师配合，孩子的生活行为才容易循规蹈矩。



### 物虽小，勿私藏；苟私藏，亲心伤

“物虽小，勿私藏；苟私藏，亲心伤。”在小孩还没有建立判断是非能力之时，有时他是觉得好玩而随手拿东西，所以做父母的养育孩子确实要多用心。孩子做一些不好的行为，会马上表现在哪里？脸上，他会心虚。有位母亲察觉到孩子今天回来的脸色不大一样，她就去翻翻他的书包，结果发现里面有几个苹果。马上问孩子：“苹果从哪里来的？”孩子知道错了，很紧张就招了，跟几位同学经过水果店顺手就拿了。其实不见得他要吃，而是几个同学一窝蜂的气氛让他觉得好玩。

这位母亲二话不说，马上带着孩子到水果店跟老板鞠躬道歉，她说：“我的孩子拿了你的苹果。”这个老板还觉得没什么关系。这位母亲就把钱付给他，然后要求孩子跟老板道歉。当孩子第一次犯错时，你马上制止他，他会终身记住，不会再犯。当他看到母亲在给人家鞠躬赔礼，孩子内心会觉得很惭愧。所以，母亲的身教，就会唤醒孩子惭愧、羞耻之心。孩子不可能不犯错，只要我们能适时地指导他，都是很好的机会教育。

古代的母亲都谨记教诲孩子“一瓜一果之弗贪，一丝一毫之不苟”，绝不能让孩子养成贪小便宜的行为。俗语说：“小时偷针，大时



偷金。”教导孩子“物虽小，勿私藏”，不可以拿人家的东西，长久的影响是很深远的。孩子如果贪心，到最后他想要的东西，他会不择手段去偷、去抢，所以教养孩子不贪，是养他廉洁之心。古人说“举孝廉”，为何用“孝”与“廉”来衡量一个人能否替国家服务？我们来看一下，“孝，德之本”，做人之本在孝，“廉”是做事之本。有廉洁之心，办事才不会图谋自己的私利，才能大公无私，把事办好。所以，做人做事的根本就在孝与廉。一个国家的政治好与不好，从哪里看？从廉不廉洁，所以，廉就是政治的根本。如果从政的人不廉洁，这个国家人民的生活就很辛苦。

现代社会很多的问题，其根本都是教育问题。中国的圣贤教育已被忽视了一段时间，所以我们从自己开始，从每位家长、每位老师开始教孩子不贪，养廉洁之心，如此几十年之后的社会才会愈来愈好。“勿私藏”，一是教育孩子不贪，二是告诉孩子自己的东西也不要独自享受，应懂得付出，培养孩子慷慨的态度。假如孩子得到的东西都独自享受，他的心胸会愈来愈狭窄。记得有几位同学一起上课，他们是住在一起，其中有一个孩子的母亲拿了几罐牛奶给她的孩子，并对孩子说：“这个都给你喝。”很怕其他同学看到。这样一来，她的孩子在喝牛奶的时候也要偷偷摸摸地喝，虽然营养是喝下去了，但喝得不痛快，吸收状况肯定不好，而且对他的人格会形成不良的影响。

他们的老师观察到这点，当天晚上就跟这个孩子说：“你有这么多瓶牛奶，独自享乐，不如与众同乐，好东西要跟好朋友一起分享，你愿不愿意拿出来给大家喝？”结果孩子也很单纯地说：“好！”然后给

每个人都倒一点，就在这时一个很微妙的现象发生了，当你愿意付出了，就会给很多人带来欢喜，大家都学会替别人着想。所以当牛奶要倒得太多的时候，这些小朋友会说：“好了，好了，其他的同学还要。”

布施比享受更有福，因为这几个同学喝的时候，都一起说谢谢这位同学，所以他也很高兴。当晚他写日记，就提到今天请大家喝牛奶，觉得那一杯牛奶特别香，特别好喝。他的妈妈翻了他的日记，一看孩子这么慷慨，还觉得请别人喝牛奶很欢喜，妈妈突然觉得自己做得不恰当了。“财散则人聚”，人要慷慨才能赢得人和，人生与事业才会有所发展。我们的慷慨、不贪都可以给孩子做好榜样。

汉朝的杨震为官非常清廉，常常帮国家举荐好的人才，一起为国家服务。当时他在东莱做太守，举荐了一个叫王密的读书人当昌邑令。这个人很感谢杨震，有一晚就带一些黄金去送给他，杨震看到后，就跟王密说：“我这么理解你，举荐你当官，你为何这样不理解我，还要送我黄金？”王密就跟他说：“这个没关系，只是我一点心意，绝对没有人知道。”杨震就说：“怎么会没人知道？天知、地知，你知、我知。”王密听后很惭愧地走了。所以一个人的品德在哪里看得出来？在没人看到的地方能显现一个人的德行。

杨震的清廉，给他的后代子孙做了好榜样，所以他的孩子秉、孙子赐、曾孙彪，做官都做到三公的位置，都是国家的高官。杨震的不贪，积了大的功德与福分，所谓“积善之家，必有余庆”，除了福报的回报，更重要的是他的德行给后人做出了榜样。

我们还要引导孩子，对于公物要爱惜，不能拿公物来私用，这很

重要。我曾遇过很多成功的人，他们都有提到，当初他们的父母亲在公职上班，绝对不搭乘公司的车去办私事，甚至公司的电话也不拿来私用，非常廉洁，所以留给孩子很深的印象。

我曾问小朋友，你们学校的椅子是谁买的？学校里的公物是谁买的？小孩很单纯，他会说校长买的。我们接着问校长的钱从哪里来的？他说政府给的。政府的钱又从哪里来的？从纳税人来的。纳税人有多少？大陆的孩子说十三亿。我说你纳税了吗？他说没有。最少有数亿的人是纳税人。所以学校的公物，这一张椅子，甚至于任何一个东西，它有多少主人？数亿的主人。偷了这个东西，就欠数亿人的债。所以我们要告诉孩子，任何一样东西都是有主人的，绝对不能因为自己的喜好就把它拿走。

## 5 尽力做让父母欢喜的事情



### 亲所好，力为具；亲所恶，谨为去

“亲所好，力为具”，时时想着要做让父母欢喜的事情，这就是对父母的恭敬。“亲所恶，谨为去”，父母不欢喜我们的坏习惯，我们赶紧改掉。虽说是对父母恭敬，事实上也是对自己的恭敬。“身有伤，贻亲忧”，对自己的身体要恭敬。“德有伤，贻亲羞”，我们的道德行为有不妥之处，会让父母蒙羞。对父母恭敬，要落到实处来，绝对不能

做让父母蒙羞之事。

“亲所好，力为具”，父母对我们的种种希望，我们都应尽力做好。要把父母所期望的事做好，最根本就是要自我成长，要开智慧。因为只有开智慧，我们才能让父母的期望圆满。假如没有智慧，没有正确的认知，能否把身体照顾好？很困难。假如没有智慧，很难把孩子教育好，事业也很难长久发展。

“亲所好，力为具”，父母交代我们要好好学习，我们要到做。父母内心到底需要什么样的关怀，我们也要很清楚地知道。我曾问过学生，你知道父母喜欢吃什么吗？小孩都会想半天。我又换另外一个问题问他，妈妈知不知道你喜欢吃什么？他们不假思索都说妈妈知道我喜欢吃什么。我进一步就跟小朋友说：“你看，妈妈都知道你喜欢吃什么，而你却不知道妈妈喜欢吃什么，我们对父母实在是太不公平、太不关爱了。”小朋友们听后，都表示今后要好好关心父母。

在汉朝，有个读书人叫蔡顺，他的母亲喜欢吃桑椹。有一天他拿了两个篮子出外采桑椹，一个篮子装黑色，另一个篮子装红色的。在回家的路上遇到了盗贼，盗贼抓住他，看到他装桑椹的两个篮子很纳闷，就问他：“你为什么要分两边放？”他说黑的桑椹比较甜，是要留给母亲吃的；红色的不熟，是留给自己吃的。盗贼听了也很感动，就把他放了，并且还要送米和东西给蔡顺拿回去孝敬母亲，但蔡顺懂得“君子爱财，取之有道”的道理，所以他婉言谢绝了盗贼的好意。盗贼之所以会把他放了是因为蔡顺的孝心唤醒了他的孝心。所以我们要相信“人之初，性本善”，只要有好的德行，再恶的人也会被感化。当

我们面对恶人的时候，要不要攻击他、骂他？不需要，最重要的是把自己做好，来影响他、影响这个社会。

我们给孩子讲这个故事，里面穿插着多少道理？第一个是“亲所好，力为具”，第二个是“人之初，性本善”，我们应该用德行去感化别人；第三个是“见得思义”，即：君子爱财，取之有道。我们给孩子讲故事，假如不把这些道理讲给孩子听，给孩子留下的印象只是这个故事我听过了；假如只是讲道理，而没有讲故事，孩子听道理听久了很可能会厌烦，吸收不了。所以我们要理事融合在一起来讲故事，孩子就会吸收得很好。

古代很多的家训，都非常注重培养孩子勤劳的态度。《朱子治家格言》第一句话提到，“黎明即起，洒扫庭除，要内外整洁；既昏便息，关锁门户，必亲自检点。”所以以前很多家里的活，都是孩子干，孩子经常劳动才不会好逸恶劳。当他懂得分担家务，才能体会到做事的辛劳，才知感恩。现代孩子感恩的心很难生起，原因在他们是衣来伸手，饭来张口，真不知父母的辛苦。

有个四年级的小女孩，放学回家之后，说要亲手炒一盘黄瓜给妈妈吃，妈妈答应了。她来到厨房，因为身高不够，就搬了个椅子踏上去。她把油倒入锅里，结果油就溅了起来，她怕手被油烫伤马上找了个大手套戴上，接着又把黄瓜倒下去，结果油溅得更高，她情急之下，就跑去把爸爸的安全帽也拿来戴上，真是全副武装，终于汗流浹背把这道菜炒出来了。那一盘菜端出之后，她心里有没有成长？以后她吃母亲炒的菜会不会嫌东嫌西的？相信她不会了！有付出就会知道，

妈妈又要工作还要煮那么多菜，真不容易，所以习劳知感恩。

习劳知感恩，孩子才会养成勤劳的习惯。勤劳对身体有帮助，因为孩子在劳动的过程中，大脑随时在动，所以常帮忙做家务的孩子头脑特别灵活。有些孩子成绩很好，但在家什么事都不干的，你安排事情给他做，有时会被他气死，因为他没有经验！我曾遇到一个学生，他只要有事，就一定要他妈妈打电话给我。我就跟他说，你直接跟老师讲就好了，为什么还麻烦你妈妈？但他总是把头低下去不敢出声，下一次还是叫他妈妈打电话给我。孩子不常承担事情，面对事情就很怯懦，这是害了孩子。

劳动会增强一个人的意志力。卢叔叔曾经说，他小时候，母亲看到邻居家的水缸没水了，要他去把邻居家的水缸挑满水。他们那一代人对父母很尊敬，“父母命，行勿懒”，所以就挑，那时已四点多钟，从小溪旁挑水到家里，来回一趟要两个多小时，而且要挑两趟才能装满水缸，所以他回来都晚上八九点钟，饭菜已凉了。做父母的舍得吗？你舍不得就教养不出像卢叔叔这样的人才。卢叔叔的母亲懂得教育孩子帮助别人，同时也磨炼孩子的意志力。

卢叔叔每次面临很大的工作压力时，脑子里都会浮现一个影像，就是他在挑水的时候，他在想：我快要撑不住了，假如撑不住，留在这里也没办法，还是坚持一步一步跨出去。所以当他面对挑战的时候，第一个念头是，跨过去，不能退缩！所以，劳动会让一个人的意志力不断提升。现代孩子缺乏这些，所以要赶紧让孩子多做家务，多付出，才能长养孩子的好德行、好态度。

要避免坏习性的养成，最重要的是让孩子从小养成勤劳做家务的习惯。习劳知感恩，懂得感恩就能养成勤劳的习惯，做事能力也会点滴地积累。所以，做事能力绝非长大才学，从小就应训练，这也可以从小锻炼孩子的意志，培养孩子与别人沟通的能力。

我以前教自然课的时候，每次上完课就有很多的器材要收拾，有几位学生你不要叫他们，他们也会很自然地留下来帮我整理收拾干净，这样的学生让人心生欢喜，对这样的学生，老师一定会多加照顾。所以勤奋的孩子很容易得到长辈的提携、关怀和爱护。与平辈相处，假如他很勤奋，对他的人缘也是有直接的影响。比如他在大学念书，跟几位同学住同一个寝室，他一进去看到别人在打扫客厅，他立刻就动手跟大家一起做，处处懂得帮忙、体谅别人的辛劳，虽还没相处，这个行为已给同学留下非常好的印象，他很容易就融入团体之中。

很多大学生被学校退学，什么原因？就是生活自理能力太差，老师和同学都不愿与他住在一起。在深圳有位大学生被学校退学，报纸报道了这件事，还配画了一张漫画：一个人戴了一顶学士帽，然后他的母亲在喂他吃饭，画面写上“专业的高材生，生活的低能儿”。

孩子为什么会变成这样？就是从小被父母惯出来的坏习惯。没有规矩，不成方圆。教育孩子一定要养成良好的生活习惯，绝对不能放纵孩子；等他养成习惯，长大了，要想扭转不容易。比如说孩子在学校里去找老师，不会看时间，有时老师在午睡，他也去按电铃。进去以后要跟老师借计算机，吃东西掉了满地，都不整理。所以老师很怕他，同学也怕他。想要孩子以后的人生走得顺利，就要让他养成好



的生活习惯，否则孩子的坏习惯无形当中都会成为他人事业中的拌脚石。我们知道哪些好要尽力养成，哪些不好要尽力改过，当然是从自己做起，当孩子的好榜样。

“亲所好”，不只是父母，我们所有亲人的希望，都要尽力去做到、做好，比如说妻子、儿女一定希望我们多陪伴他们。有句话说得很好：“所有的成功都弥补不了家庭的失败。”现在很多人都说，我工作那么忙，哪有时间陪孩子？“人在江湖，身不由己”，这句话有没有道理？这叫做找借口。人只要有心，一定能把事情做好。当然人情当中也是有很多情况会发生，所以一定要学习拒绝的能力。否则时间都耗在应酬，耗在对家庭、对人生不太相关的事情上。

拒绝别人容不容易？不容易。拒绝他人，我们可以拿出两大法宝，这两个法宝拿出来，一般朋友就不会为难你。第一个法宝就是父母。比如说朋友要找你去花天酒地，一去又要熬到半夜一两点，说的都是无聊的话，你实在不想去，这时就可把父母请出来。你就跟他说：“我答应我妈今晚要回去陪她，我一两个礼拜前就答应她了，所以得回去。”一般的朋友听到你说回去探望父母，当然不会勉强你。说不定你这么一讲，他也突然想到：我也很久没回去看我父母了。你的拒绝反而还唤醒了他的孝心，这是第一个法宝。

第二个法宝是妻儿。当你不想去参加无谓的应酬，你可以跟他说：“今晚我要给儿子讲两个德育故事，已跟他约好了，因为我现在跟儿子一起学习《弟子规》，并把《弟子规》当做我们的家规。《弟子规》说‘凡出言，信为先’，孩子还小，我不能失信于他，所以我必须回

去。”当你把这两张王牌拿出来，朋友就不会强你所难。假如两张王牌拿出来没用，还是硬要拉你去，怎么办？假如是这样的朋友，我们应有所取舍，敬而远之。

“亲所好，力为具”，也是要求我们常常回家探望父母，这是父母最欢喜的，最高兴的。我们要理解到，回家探望父母，一来是尽孝心，二来也要多体恤父母，帮父母做一些家务。我们回家之前先要给父母打电话说，菜我们已买好了，二老不要操心。回到家里，我们应主动去做菜，这样才能减少父母的负担，我们这份孝心才是真正尽到。

## 6 保护好自己的人身安全，不做违法乱纪的事



### 身有伤，贻亲忧；德有伤，贻亲羞

父母对我们最希望、最期待的是什么？是我们的身体健康。《论语》云：“父母唯其疾之忧。”意思就是孩子要有一个好的身体，父母才不会担忧。而这个疾除了指身体不健康之外，再把它延伸出来就是坏的习惯。哪些坏习惯会让人生遭难？这些我们都应该“亲所恶，谨为去”。

我们对于孩子很多的事要多多叮咛，尤其在安全方面，会造成生命危险的动作，一定要不厌其烦地提醒。比如过马路，一来为了安全，二来是养成孩子守规矩的态度。所以只要是安全规矩的事项，绝对

要遵守。像寒暑假期间时常都会发生一些意外，孩子玩鞭炮容易造成火灾，小孩子相约去游泳容易溺水。这些安全教育对孩子从小要叮咛。常叮咛，他对于安全的敏感度就特别高。比如说端热水时，要让他小心一点，这样就能减少很多意外发生。

除了提醒孩子要注意自己的安全之外，也要提醒孩子，对别人造成危险的动作，绝对不能做。当他有这样的态度，他就会时时观照自己的一言一行，有没有对别人造成伤害。我记得有一次看到一篇报道，一个孩子因为好玩，他把同学马上要坐的椅子忽然拉开，结果他的同学脊椎着地很严重，造成终身瘫痪。藉由此例，我们要教育学生：一个小小的动作也会造成别人的大痛苦。你看这位同学，他要在床上熬数十年的岁月。你自己去躺躺看，让你躺三天，你就全身不舒服。不只他痛苦，还有他的父母比他更痛苦，看到养了十多岁的孩子，居然变成这个样子，每次看到都是一种煎熬，所以这是对父母一生的伤害。一个人不只父母会关心他，所有疼爱他的亲友都会非常的伤心。一个小动作就造成了这么多人的痛苦，这种事绝对不能做。

身体不好、受伤，都会让父母非常担心。病从口入，对于自己的饮食要谨慎，要吃得健康，让父母不操心。除了吃的方面，比如说在生活细节上也要多关照身体，春秋之际气温变化很大，要记得添加衣服。我在教书的时候，很多学生在寒流已经来袭的时候，还穿一件短袖的衣服，觉得自己不怕冷。这个时候我会跟他说：“把衣服穿上，假如你感冒了，谁照顾你？”他想想：“爸爸妈妈。”我说：“对！假如你生病了，是自己照顾自己，那我没话说，但你一生病拖累家人，妈妈还

要请假带你去看医生，再把你送回家，而且不只是忙碌，她在公司上班心里也不安稳。”所以时时要注意冷暖，不要让身体着凉。比如我们在运动时会流大量汗水，所以做运动的时候要记得带毛巾，带干衣服。当我们在细节上都能关照身体，父母就会对我们愈来愈放心。

很多青少年说：“父母为什么管我这么多！”我会反问他：“父母为什么管你这么多？”其实是你的行为不能让父母放心。假如你好好照顾自己，父母对你放心了，你就能得到真正的自由。假如很多事你都不会照顾自己，父母又不提醒你，那不就是父母没有尽到责任了吗！所以要体谅父母的用心，进而让自己更懂事，这样你才能真正的自由，又让父母放心。所以，我们的生活要有规律，不要常常熬夜，熬夜一天要几天才补得过来。我们要时常关注饮食，关注生活规律，让自己的身体能有很好的调养。

有个孩子感冒了，他在日记上写：“我感冒了，我很难过，不是因为感冒难受，而是因为感冒是不孝。”你看孩子接受《弟子规》的教诲，他对很多事情的观照能力、自我反省的能力就会与一般的孩子不同。《孝经》云：“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。”一个人的孝道一定是从爱护自己的身体开始落实。

“德有伤，贻亲羞”，我们的道德有损伤，会让父母蒙羞，他们会非常难受。当我们有这份存心的时候，德行就不会偏颇。时时想着，父母好不容易把我们拉扯大，我们应立志立身行道，扬名于后世，以显父母。这个大孝显亲，绝对不是等父母走了再显亲，只要尽心尽力，亲朋好友都会感谢你。而这些感谢的话传到父母的耳边，父母会非

常安慰。我们的行为除了不能让父母蒙羞之外，也不能让我们的国家蒙羞，所以“贻亲羞”这个“亲”再扩大来看就是不能让国家蒙羞。

当我们的道德有损伤，会让父母、家人蒙羞，甚至会让国家、民族都蒙羞。在汉朝末年，有个臣子叫董卓，董卓恃权作乱，很多人群起而攻之。董卓后来下场很惨，他的家族都被处死，他的母亲已九十多岁了，还被押到刑场处死。假如我们的行为给父母造成这么大的痛苦，那就真是没有把子女的本分做好。现在是没有这种“灭九族”的刑罚了，但是我们在事业中出了差错，比如说自己的公司没有经营好倒闭了，有可能会连累父母。父母已辛苦了大半辈子，到最后连退休金也都保不住，甚至于到了年老之时还要去法院，那就很凄凉了。我们为人子女者，待人要诚信，事业要稳扎稳打，不可好高骛远，以免造成错失连累父母。

假如我们的道德不断地提升，用我们的德行造福于社会、造福于国家，那就能做到《孝经》所说的“立身行道，扬名于后世，以显父母”，这就是“孝之终也”。以显父母，是否父母去世以后才来显？不是！你在年轻的时候就能好好地奉献社会，父母就会引以为荣，他们的后半生内心会非常的安慰。孟子说：“事孰为大？事亲为大。”事奉父母，人生第一大事；“守孰为大？守身为大。”也就是守住自己的节操，绝对不做违反道德、法律之事，而让父母难堪。当我们的行为不符合道德，会令父母、家人蒙羞，甚至连下一代也有可能蒙羞。现在网络太发达，人与人之间的交流很频繁，假如没有判断力，又没有理智，很有可能犯下终生遗憾的错误，所以守身很重要。

现代社会很多人讲“一夜情”，这不只自己蒙羞，连子女都会抬不起头来，所以我们要谨言慎行，不可自取其辱。人为什么会犯下这些过失？在男士当中，可能是太过纵欲了，这都是因为从小没有志向，只想享乐挥霍。女的犯下这些过失，很多是爱慕虚荣，喜欢听好话，那些存心不良的男士，用花言巧语让这些女士踏出错误的一步。所以我们自己也要反省，不能犯这样的过失。要让孩子从小不爱慕虚荣，让孩子要有人生的志向，人生充实，人生道德有提升，就不会被社会的污染所影响，就不会犯下这些“一失足成千古恨”的错误。

## 7 父母不喜欢我们或是管教过于严厉时一样能孝顺，才真正难能可贵



### 亲爱我，孝何难；亲憎我，孝方贤

“亲爱我，孝何难；亲憎我，孝方贤。”我们不希望道德沦丧，就应从自己做起。很多人都会想：现在社会都变成这样，我再怎么做可能也没效果。这样的想法，对家庭、对社会有没有帮助？没有！我们不要小看自己的力量，一个人的真诚心、真德行，能唤醒身边人的善良本性。古代舜王（大舜）非常孝顺，修养很好，虽然父母对他很凶，但他依然尽孝道，因为他知道“亲憎我，孝方贤”。对待父母，不能说今天父母对我凶，我就对他们不好；要时刻记住父母的养育之恩，要回

报,而不是要求父母要对我们好,因为孝顺是本分事。由于大舜有这种态度,他的那份孝心也改变了他的家人。因为他修身,所以能齐家;因为他的德行让邻里乡党都很感动,都愿意效法,甚至于都希望做他的国人,当时的君王尧帝看了很感动,觉得把天下交给这样的人,人民才会幸福,所以他能治国平天下。所以,当我们真正修养身心,就能对家庭、社会产生很大的力量。

父母与我们相处得很好,我们尽力奉养父母。父母脾气不好之时,我们要包容、宽恕,因为人的情绪都会有起伏。人与人相处,我们要记住一个原则:不管别人对不对,自己一定要做对。假如父母对我们的态度不好,我们也用不好的态度对待父母,这样一来,父母错了,我们也错了!我们错了,哪里还有资格批评别人。所以不管是父母,还是身旁的亲友,纵使他们用不对的态度对我们,我们依然以正确的态度面对他们。我们中国有很多的圣哲,因为有这样的人生态度,都能在“亲憎我”的状况之下,依然保持自己那一份至诚的孝心。也由于这颗至诚的孝心,扭转了家庭的气氛,进而家庭和乐。

古代有个孝子叫闵子骞,他的母亲去世早,父亲娶了后母,又生了两个弟弟。后母对他不好,在冬天用棉花给两个弟弟做棉袄,却用芦花给他做衣服。芦花做的衣服很大很蓬松,但不保暖。刚好父亲叫他驾车,冷风飕飕吹着,闵子骞一边驾车一边发抖。父亲一看衣服穿那么厚了还在发抖,让人家看了还以为后母虐待小孩,这样会让后母的名节受到损害,所以就很生气,拿着鞭子就抽闵子骞,结果鞭子一打,衣服破了,芦花飞出来。父亲很生气,才知道是怎么回事,气冲



冲地回家要休妻。

情急之下，闵子骞马上跪下哀求父亲，“不要赶后母走，因为‘母在一子寒，母去三子单’；母亲在的时候，只有我一个人寒冷，假如母亲离去，我跟两个弟弟都要挨饿受冻。”闵子骞讲出这席话，父亲听了很感动，气也就消了。他的后母觉得很惭愧，一个这样小的孩子都能念念为弟弟、为她着想，而她这么大的人却跟孩子斤斤计较。所以闵子骞的这份孝心、德行感化了他的后母，从此家庭过得很和乐。

假如闵子骞没有这种宽恕、包容、至诚的孝心对待他的后母，这个家庭以后会怎么样？会家破人亡。所以，人面对现实，绝不能意气用事，假如都是以怨报怨，结果绝对不圆满。我们要相信“精诚所至，金石为开”，用一颗真诚的孝心，上演人生一出又一出的好戏。

历史上有个著名的故事，叫“卧冰求鲤”。有位孝子叫王祥，在寒冷的冬天，他的后母叫他去抓鱼给她吃。在冰天雪地当中有没有鱼可抓？没有！假如王祥不去抓鱼可能会挨打，后母甚至不让他进门。面对后母这样的对待，他依然没有怨言，在冰天雪地里独自流泪哭泣，希望出现奇迹。由于这份诚心感动了天地，冰面就裂开来，跳出了两条鱼，他拿着这两条鱼回去给后母吃。后母在很多事上还是百般刁难，王祥并没有因此而退缩。有一次外面要下雨了，他的后母跟他说：“现在外面刮风下雨，假如果树上的果子掉下来，我就要处罚你。”王祥就跑出去抱着果树哭泣，祈求它们不要掉下来。这一份真心感动了果树，确实果子没有掉几颗。王祥的这份孝心让他几次化险为夷。



要感动、感化一个人很不容易，需要很有耐心才行。王祥从小到大都被后母虐待，等他长大结婚了，他的后母不只虐待他，连他的太太也一起虐待。不过王祥的这份德行已感动了弟弟王览，王览是后母生的。因为他的德行，弟弟对他非常地尊敬，每次后母在虐待王祥和他太太的时候，王览都会带着他的太太一起去帮兄长。王祥的德行愈来愈好，名声也远播开来，他的后母心生嫉妒，居然拿毒酒要给王祥喝，结果被他的弟弟发现了，弟弟冲过去把毒酒夺过来要喝下去，后母当场就把那杯毒酒打翻，羞愧不已。自己的儿子居然以死来保他的兄长，这个动作唤醒母亲的良知。兄弟俩的赤诚，把家庭转化过来了。

当时有位大臣叫吕虔，吕虔有把宝剑，他就送给王祥，他说有这把宝剑的人可以庇荫后代子孙。王祥拿到这把宝剑，第一个念头不是占为己有，而是马上送给弟弟，祝福弟弟以后子孙昌盛。兄弟俩有这么好的德行，他们的后代一定会得到很好的教化，就如《易经》所云：“积善之家，必有余庆。”所以，王祥、王览的后代绵延了九代都是公卿，都在朝中做大官服务社会国家。所以，我们要用真诚心去转化家庭的不圆满。

## 8 父母有过要懂得如理如法劝谏



### 亲有过，谏使更，怡吾色，柔吾声

“亲有过，谏使更，怡吾色，柔吾声。”进谏父母是为人子女的本分。现在很多人批评中国文化，说：“中国文化讲孝顺，什么都要顺，是不是愚孝？”事实上如果他读过《弟子规》，能否解决这个问题？亲有过要谏使更。这个顺是指父母给我们的提议、期许是正确的，我们一定要尽心尽力去做。当父母提的建议不正确、做法也不正确时，我们要顺势而为规劝他们，不要跟他们当面冲突。

劝谏要建立在信任的基础上，劝谏是否得当可以从以下四种态度来看：一、从存心看；二、从态度看；三、用对方法、时机；四、要很有耐性。其实这四种态度，在《弟子规》教诲里都显示出来，所以“亲有过，谏使更”是一片孝心，态度是“怡吾色，柔吾声”。我们劝父母的时候，可不可以像跟孩子讲话一样的态度？那样父母一定不能接受，所以要“怡吾色，柔吾声”。

“亲”，我们将它的意义延伸开来，就是你所有的亲人、朋友，如果他们有过失，你都有责任规劝。

有个读书人叫孙元觉，他们地区有个不好的风气，就是父母年老、生病了，就把他们背到山上遗弃。孙元觉劝他父亲不要把爷爷背上山，父亲不听，他就与父亲一起用竹篓子背着爷爷上了山。把爷爷放下以后，他的父亲就要回来，孙元觉就把竹篓子捡回来。他父亲就

说：“这竹篓子不要拿了，放在这里就好。”他就对父亲说：“不行，这个我要带回去，以后父亲你老了，我再用它把你背上来。”他父亲一听，就赶快把爷爷接回去。孙元觉很善巧方便地规劝了父亲。所以我们要常常观机而行，用非常柔和的言语来规劝父母。



### 谏不入，悦复谏；号泣随，挹无怨

成年人思想观念的形成皆非一朝一夕，所以当我们劝人而别人不听的时候，我们要有不厌其烦的耐性“悦复谏”。这个“悦”是喜悦的悦，就是你要抓准时机，要等父母心情比较好的时候再劝，或者看领导人心情比较好的时候再劝。不要在他们不高兴的时候还劝，否则可能会挨一顿痛骂，所以要审时度势。

“号泣随，挹无怨”，纵使父母不能接受，我们也没有怨言，因为我们是在做自己该做的事，所谓问心无愧。所以劝父母不是说他不听就算了，以后就不劝了，这样的态度就忘了我们为人子女的本分。别人对不对不重要，我们要时刻提醒自己有没有做对、有没有尽到本分。

假如这样做还不听，那要使出浑身解数——“号泣随”。“号泣随”的典故来自于唐太宗李世民。当初李世民辅佐他的父亲在平定天下的过程，有一次父亲执意要走的路线，被李世民预测到会中埋伏而招致全军覆没。于是他劝父亲改道而行，劝了很多次，父亲还是不听。当天要出发的时候，他父亲突然听到帐外有人放声大哭，就很惊

讶，出来一看，只见宗李世民坐在地上嚎啕大哭。他父亲很感动，最后改了行军的路线。李世民这一哭，把整个唐朝的命运转了过来，所以劝谏要用对方法。

## 9 父母有病时，子女应当尽心尽力照顾



### 亲有疾，药先尝，昼夜侍，不离床

“亲有疾，药先尝”，父母生病的时候，都是儿女先尝一尝汤药的温度是否合适，不会太烫才端给父母吃。这代表孝子在父母生病的时候，都会在父母身边侍奉。这个故事是来自于汉朝的汉文帝，我们都知道“文景之治”，而汉文帝、汉景帝这两位皇帝能把国家治理得这样好，根源就在于以孝治天下。其实要把团体、家庭带好，甚至把国家带好，并没有想象中的复杂。文帝的母亲病了三年，他侍奉母亲，亲自服侍喂药整整三年，后来母亲的病情也好转过来。

讲到“亲有疾，药先尝”这个地方时，我们会问孩子说，现在母亲生病了，药要不要先尝？假如母亲吃中药可以舔一下，试试会不会太烫；假如是吃西药，可不可“药先尝”？所以《弟子规》的每句经义你理解了，要配合生活情境才行。要进一步引导孩子，端服药用的开水时，要考虑到不要太冷也不要太热。我们还要引导孩子思考，当父母生病的时候，或者有紧急状况的时候，为人子女者应如何应对，孩子

慢慢就会懂得如何在紧急情况当中从容不迫地处理事情。

应该注意哪些方面？比如要告诉孩子药物放在哪里，紧急的时候怎么拿到这些药。假如一堆药在那里，情急之下找得到吗？手忙脚乱。急救的电话打多少？一一九、一一〇，求救。其他可以求助的亲人电话，这都要让孩子知道，让他遇到情况时懂得处理。甚至于父母卧病在床，应怎样照顾，都要让孩子知道，让他有做的机会。相信他在做事过程中会愈来愈细心，愈能体谅到病患的痛苦和需要。我们把它推而广之，教导孩子这些方法和态度，这就是“亲有疾，药先尝”的经义。

生病，除了要对治病痛之外，还应做哪些事，才能让病人好得更快？这也是值得去思考。俗话说：“医生可以医病，不能医命。”很多很有钱的人，并不长寿。所以人要长寿，也要如理如法地求，天地之间，只要能如理如法地求都能求得到。

所谓万法因缘生，无畏布施得健康长寿。“无畏”就是让别人免于恐惧。我们举个真实的例子，新加坡一百零六岁的许哲女士。她不断地帮助别人免于病痛，甚至是生活的苦痛，她都是主动帮忙。她五十几岁才学护理，那份精神让我们很钦佩。她一直都在帮助解决别人的痛苦，所以她健康长寿。她一百零六岁时走路还很快，讲起话来也很有精神，看不出已一百多岁了。所以，真理要透过自己去印证，信心才会很足。

在我去澳洲之前，我的爷爷中风了。我们赶到医院，医生说：“八十几岁，我们不敢给你动刀，因为是整片的血管都塞住了，不是一

条，所以你们等着办后事吧。”我父亲还有我的叔叔、姑姑都很孝顺，面对这突如其来的情况都慌了。因为爷爷没有心脏病，长得高高瘦瘦的，看起来身体很好，但其实已有症状，只是我们都没有注意到。因为那段时间，爷爷就觉得头晕，他也没有高血压，就想应该是感冒，所以这个症状就没有被及时发现。

我看到家里长辈都慌了，我就跟父亲说：“爸，无畏布施得健康长寿。您现在要拿爷爷的五万块钱给我，拿他的钱去做无畏布施，对他的帮助最直接。”我父亲对我很信任就拿钱给我。然后我到加护病房跟爷爷沟通：“现在贫苦的人、面临饥饿的人相当多，我们还有余力可以帮助他们。”结果我爷爷就点头，话都讲不出来了。我就赶快拿钱去做国际赈灾，帮助困苦的人。结果加护病房住了五天，爷爷就移到普通病房。

出了普通病房后，医生又说：“八十几岁的人中风，不可能走路了，你们要做好准备。”那时我已辞掉工作准备到澳洲念书，我就与爷爷相约：“下一次我回来，您要走给我看。”后来我到澳洲以后，因为净宗学院在培养很多弘扬圣贤学问的老师，所以我也带了些钱去那里布施，也是以我爷爷的名义捐款。刚好捐完当天，我打电话给母亲，母亲说：“你爷爷今天会走路了。”所以很多真理，我们绝对要用至诚心求证，圣人绝对不讲妄语的。“亲有疾，药先尝”，除了治他的病之外，还要治他的命，当一个人的无畏布施愈多，身体才能愈健康。

“昼夜侍，不离床”，这是孝子至诚的心所表现出来的一种行为。假如你身体不大好，也不要硬撑，该休息的时候你也可以睡在旁边，

然后拿根绳子绑好，只要父母亲需要，拉一下，你就起来照顾父母就好。我们要懂得变通，不一定要学汉文帝不睡觉。

## 10 丧则致其哀，祭则致其严



### 丧三年，常悲咽；居处变，酒肉绝

“丧三年，常悲咽”，这是对父母已去世者而言。《孝经》云：“居则致其敬，养则致其乐”，我们用恭敬心，用让父母欢喜之心奉养父母；“病则致其忧，丧则致其哀，祭则致其严”，在办丧事的时候，我们要感怀父母的恩德，在祭祀的时候要很庄严肃穆，不忘父母的教诲，这是一个孝子应尽的本分。所以丧礼要办得庄严肃穆，不要吵吵闹闹。有人办丧事还请一大堆人来帮忙哭，这没有意义！欧阳修有一句很好的教诲：“祭而丰，不如养之薄也。”父母去世后祭祀得再好，不如在父母生前好好奉养更有意义。生前不奉养死后花一大把钱，那真是太颠倒了！

所以父母健在，我们要非常珍惜，好好奉养；父母走了，我们也会觉得很踏实、很安慰，毕竟我们尽力了。古云：“树欲静而风不止，子欲养而亲不待”，这样的遗憾绝不能让它发生在我们的身上。如果你的父母已离去了，你可不可以再尽孝心？当然可以，只要你尽心尽力“立身行道，扬名于后世”，就能“以显父母”。而且我们又尽心尽

力把自己的孩子教好，让我们家族的血脉愈来愈好，这也可以告慰父母在天之灵。丧礼要办得庄严肃穆，可以依照父母的心愿来做。我们可以透过丧礼来缅怀父母一生对这个家族所作的贡献，以及传达父母对我们这个家族的期许。

“丧三年”，这是古代的礼仪，要服丧三年的时间。“常悲咽”，很多的人就说：“要哭三年，那不累死了！”所谓是依文解义，圣贤人都会喊冤枉！常悲咽是一个孝子自然而然就会有情绪。因为孝子几十年来念念都把父母的恩德放在心上，一旦父母离去，就很难接受，只要一想到父母，眼泪就忍不住掉下来，所以“常悲咽”。所以“礼”其实是发自一个人的内心，自然做出来的。父母都离去了，他还会去花天酒地吗？不可能的。父母去世了，所以“居处变，酒肉绝”，自然而然远离挥霍、酒肉。



### 丧尽礼，祭尽诚；事死者，如事生

“丧尽礼，祭尽诚”，“祭”就是每年固定的时间祭祀已过世的父母，这是中国人的美德，所以有宗祠。《朱子治家格言》云：“祖宗虽远，祭祀不可不诚”，《论语》云：“慎终追远，民德归厚”。常想到因为有父母、有祖宗，才有我们今天，时时有这样感恩的心，人心就会很厚道。

祭祀要极尽诚敬，每次的祭祀不一定很复杂，但一定要持之以恒，做好榜样给孩子学习。有位父亲侍奉父母很孝顺，后来父母去世了，他固定时间去扫墓，他的两个孩子都看在眼里。幼儿园有一天发了



他们一人一颗糖果，都是很好吃的糖果，孩子没有吃，而是拿回家给爸爸吃。父亲很感动，儿子对他说：“爸爸，爷爷奶奶在的时候，你每次有好吃的都会先给爷爷奶奶吃；纵使爷爷奶奶已去世了，你也常常带东西去祭祀，今天我们发了两颗糖果，也应该给爸爸吃。”所以这是上行下效。

“事死者，如事生”，侍奉已过世父母的态度跟生前的态度绝对没有两样。父母对我们的期许与教诲，绝对不会因为父母离去而有所改变，甚至要更加努力才对，要对得起父母的养育之恩。有一位小朋友，他的外婆去世了，他们坐在灵车上，舅舅抱着外婆的骨灰盒。由于车开得很快，有些颠簸，他的舅舅马上跟开车的人说：“你开慢一点，因为我母亲不习惯坐快车。”孩子看了很感动，回到学校就跟老师说：“老师，我舅舅的行为是不是‘事死者，如事生’？”所以孩子是很有悟性的。



## 出则弟

1 友爱兄弟姐妹，不争食品、衣物、书本、玩具，不打架



**兄道友，弟道恭；兄弟睦，孝在中**

一个人只要做到“孝”与“悌”，他就可以齐家、治国、平天下。这个结论是不是太夸张了？一点也没有夸张，因为“大道至简”，看起来是很深奥的理论，其实就是最基本、最简单的道理。中国几千年的历史，我们读了“周朝八百年”，只知其然不知其所以然，我们一定要把原因找出来，就可以从中得到很好的启示。周朝的历史最悠久昌盛，国运八百年。周朝何以能延续八百年？凭的是什么？孝与悌。周朝开国的国君是周文王、周武王，周文王的祖父是太王。太王有三个儿子，长子泰伯，次子仲雍，三子王季。王季生了周文王，周文王生了周武王。当初太王看到周文王诞生的时候，觉得周文王有圣主之相，但是他的父亲王季排行老三，按礼制王位的继承人是长子泰伯。可是泰伯看到父亲一见到孙子脸上就露出了喜悦，他就了解到

父亲一定想把王位传给王季，希望往后能传到这位孙子的手上。泰伯很善于体会父亲的心境，所以他不声不响地借着为父亲去采药的理由，就与他的二弟仲雍相约上山去了，之后就没有再回来。因为他希望父亲能不用顾及他是长子，而直接传位给他的三弟王季，继而再传给周文王。

他们兄弟能让天下、善体亲心、圆满父亲心意的举动，不但成就了孝道，而且还让出了兄弟的友爱。他们如此一让，可以让一个圣主领导全国人民，这一让是真正的德行、真正的家风。所以孔子赞叹泰伯、仲雍是“德之至也”，没有这样的至德绝对做不出这样的行为。

一家孝，一国就兴孝，当人民看到所崇敬的国家领导人都是这样的孝顺，人民就会很感动地学习、效法。《大学》说：“一家仁，一国兴仁；一家让，一国兴让。”他们的礼让带动了全国人民礼让，很多纷争的事自然就减少。所以“孝”与“悌”，可以齐家、治国、平天下。

我们一生和谁相处时间最长久？是兄弟。因为父母都比我们大几十岁，而兄弟年龄相当，所以至亲当中以兄弟相处最长久，兄弟的情谊是弥足珍贵的。法照禅师曾写了一首关于兄弟之情的诗词：“同气连枝各自荣，些些言语莫伤情，一回相见一回老，能得几时为弟兄；弟兄同居忍便安，莫因毫末起争端，眼前生子又兄弟，留与儿孙作样看。”父母就像树干一样，兄弟甥侄辈就像延伸出去的枝枝叶叶，但都是同一个根。当兄弟之间有冲突的时候，父母一定是最伤心的，所以“些些言语莫伤情”。中年以后，兄弟可能几个礼拜，甚至于几个月才见面，一见面，“一回相见一回老”，你的皱纹变多了、白头发又多了，

真是“能得几时为弟兄”。兄弟在一起的时候，“弟兄同居”，只要能时时退一步，忍一下，“忍便安”，不要因为一些小事、小冲突闹得不可开交。我们又有自己的小孩，他们又有兄弟姐妹，所以上一代要做出好榜样给下一代看，“留与儿孙作样看”。一定要记住：“居家戒诤讼，讼则终凶”的古训，因为家和万事兴。

古人对兄弟之情非常的珍惜和重视。晋朝时有个孩子叫庾袞，有一年，他们那个地区发生了瘟疫，他的两位兄长因瘟疫已过世，还有一位兄长正因瘟疫而生病。这时，乡里的人都撤走了，他的父母与他的伯伯叔叔都要走，同时也要把他带走。庾袞跟长辈说：“我不容易生病，所以我不害怕，我要留下照顾生病的哥哥。”至诚可以感通。他留下照顾哥哥，晚上还去祭拜他死去的兄长。后来他哥哥的病好了。为什么会好？当兄弟有这样的情谊，端的每一碗药都有加持，都有道义、恩义的加持，所以喝下去特别有效果。后来父母回到家乡，看到两个孩子还活着，高兴得不得了，这是晋朝庾袞演出的兄弟之情。

我们看到古代的正哲人，他们的存心确实是杀身成仁、舍身取义，其实他们这种态度，与宇宙人生的真相暗合道妙。当他们以道义的态度面对人生，纵使生命结束了，他们的精神也会永存。假如违背道义，纵使苟活着，他自己这辈子也不会好受，虽活下来，但对不起自己的良心。古今中外那些杀身成仁的正哲人，往往能演出一场场人生好戏，能化干戈为玉帛，能转凶为吉。

在唐朝有个大臣叫李绩，追随唐太宗建立了很多的功业。有一次李绩生病了，御医在给李绩的药中，要用胡子做药引，唐太宗一听，

二话不说，拿起剪刀就把自己的胡子剪下来，拿给御医。李绩知道后非常感动。确确实实，只要一个领导人能时时为下属着想，他一定会赢得大家的爱戴。而李绩对姐姐也非常的孝敬，那时他已是国家的大臣，回家看望姐姐时，还亲自帮姐姐煮粥。在煮粥的过程中，因为火势太强，把胡子烧了。他的姐姐一看就说：“你怎么烧到了胡子？家里的仆人很多，让他们做就好了，你又何必亲自来做？”李绩对年老的姐姐说：“姐姐，你从小对我照顾这么多，我时时想着要回报你，我们年纪都这么大了，我又能有多少机会亲手帮你煮粥呢？”李绩的心中时时不忘姐弟情谊。

周武王和周公也承传了他们的伯父泰伯、仲雍的兄弟友爱。有一次周武王生病了，周公就在他们祖宗的面前（太庙）写了一篇祈祷文，祈求折掉自己的寿命，让他的兄长周武王可以延寿。我们感受到他不只是对兄弟的友爱，也感受到他希望兄长健康能治理好天下。周公这篇祈祷文念完，至诚感通，周武王的身体就好转了。这篇祈祷文就放在太庙里面。

周武王在世时，选了太师姜太公、太保周公作为儿子周成王的老师。人一生中能否成才，就看做父母的能否替孩子找到好老师。今天我们的孩子，还有我们，已经有了一个好老师，就是《弟子规》，这本书能让我们的家风有很好的提升并延续下去。

周成王有这么好的老师提携他，长大了当然能把国家治理得很好。但当时有很多流言蜚语说周公想篡夺天下。于是，周公为了消除流言蜚语，不等周成王说话，就自请到山东去了。有一天，周成王

走在路上，突然看到天空有些异象，就立即反省自己：是否我同意叔叔离开京城到山东之事是不正确的？以前的人心很淳朴，都会谨记老祖宗的教诲。于是，周成王就到太庙去忏悔。周成王在忏悔的过程，刚好看到周公为他哥哥周武王写的祈祷文，就拿起来看，看到叔叔为了让他的兄长能够延寿，不惜向天祈求折自己的寿。周成王看了很感动，马上以天子之身亲自带文武百官去把周公迎请回来。所以，周武王与周公的兄友弟恭也传给了他的下一代子孙，周朝因为有孝悌，所以能够绵延八百年。

古代的人们知道，当天空出现异象时，就证明天子做出了什么坏事。这不是迷信，因为人心与天地万物是有交感的，人心善就会风调雨顺，人心恶，灾难连连。现在的世界天灾人祸那么多，所以当我们看到天象有异时，也要反观内省，守好自己的心，一心向善。

有一次我在厦门讲课，讲完课后，就安排听课的老师上讲台来分享学习心得体会。有个老师上来第一句话就说：“我听完课后，才知道德行的根本在于孝。”接着他又说，他是亲身体验到孝的力量，因为他们那个村庄里住了几十户人家，总共有一百零九个后代。这一百零九个后代，有一百零八个是大学生，只有一个不是，而那一个是读了两年大学，因为某些原因退学了。他说他们大年初一，所有的这一辈的孩子都没有出去玩，而是带着父母到寺庙去拜拜祈福，这个习惯已做到了孝。待父母拜完回家后，再去给所有的邻居、长辈拜年，这就是敬老尊贤。之后，他们就聚集在当地的学校里，一起讨论这一年来学业、事业如何，互相切磋，这是悌，这个孝悌风气就成就了这样

的殊胜果报。所以凡事都没有偶然的，家风正，要靠上行下效，绝对不能抱着侥幸的心理教育子女。

俗话说：“四海之内，皆兄弟也。”我们在大陆讲课，因为很多孩子都是独生子，所以他们会想，我又没有兄弟姐妹。我们进一步引导，堂、表兄弟姐妹都是我们的兄弟姐妹。我们会画一幅图给他看，就像一棵大树一样，会有很多分枝出来，你可能在这里，另外一个同学可能在这里，但是上到上面去，可能是同一个祖先，都是同一个根出来的。我们中国人都是炎黄子孙，所有的同学、所有的国人都应互相爱护、互相尊重，让孩子不生分别心，这样我们的老祖宗才会欢喜。

我们都是同一个母亲。因为天为父，地为母，所有的生灵万物皆因大地的滋养才能生长，我们同生存在一个大地，所以我们是同一个母亲。对所有的人类，甚至于所有的众生，都应爱护，这才是尽孝悌之道，才是兄友弟恭。

家庭必须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，不平就会有对立、有冲突。我们现在一个小家庭，两三个人，都有冲突，古代几百个人住在一起都能传十多世，还相安无事。从这里我们应好好跟古代的老祖宗学习，他们到底是怎么做到让几百个人和睦相处？

明代的大臣郑濂，他们家族七代同堂，有一千口人住在一起相处得很好。皇帝很欢喜，也很佩服，就颁给他一个“天下第一家”的匾额。又送了他两个大水梨，并派锦衣卫跟在后面，看看他如何把两个大水梨分给一千个人。郑濂回去后，不慌不忙，吩咐拿了两大水缸



的清水，一边放一个，把大水梨弄碎，让果汁流到水缸里，然后说“来，每个人喝一碗”，如此大家觉得非常公平。比较亲的子孙，见郑濂能如此公平，就会肃然起敬；比较疏远的后代，见长辈能这样公平，也非常佩服和崇敬。所以，平等、公平是治家的第一重要条件。

宋朝有个读书人叫陈昉，他们十三世的子子孙孙都一起同住，家里有七百余口人。他们遵守祖宗的遗训，不分家，而且不请用人，所有的活都自己干。每次吃饭都是七百口人聚在一起吃，相当热闹。我们现在家里三个人就已经和不了，甚至有的夫妻还没生小孩，两个人就已闹得不可开交。陈家能包容七百个人，那可是大学问！和睦相处是结果，因在“平等对待”。平等对待人心就平，人心平就不会产生纠纷。教育孩子一定要抓住一个原则：绝对要平等地照顾。绝不能对大儿子好，对小儿子差一点。在中国几千年的历史，很多父母因宠爱某个孩子，最后造成兄弟之间不和睦，因为人心不平迟早会有纷争。

我们再深入思考，比如我们对这个孩子比较好，这样对他有没有帮助？也不要认为你对他好，他就一定会对你好。错了！你对他太过溺爱，他会愈来愈自私，这是害了他；那个被我们忽略的孩子，内心就很不平衡，有时会变得很消极，结果你是两边都害了，非常的非理智，所以“平”很重要。我虽是家里的独子，但我父亲对待我们三个孩子很平等，比如给奖金的时候都一样，也没有多给我，否则我就会恃宠而骄了。

只要家庭弥漫着兄友弟恭的氛围，相信家族一定会有很好的发

展。而且孝悌之风不只会感动人，连家庭里的动物都会被感动。就像陈昉他们家养了一百只狗，这一百只狗也像主人一样，一定要等到全部的狗都到齐了才开始吃东西，这就是“一犬不至，群犬不食”。这种孝悌之风感动了他们家的这群狗。假如你是他家的邻居，你看到这一幕又会如何？感动！感动之余要想想自己在家还吵吵闹闹，岂非连狗都不如？所以，如此之盛况传到了皇帝的耳里，皇帝也很感动，立刻免去他家所有的徭役。人的德行会感动狗，有人说：“我不相信。”现在的人很难相信这些感应，因为他们会以小人之心说：“我都没感应，为什么他们有？”他们没有想到圣哲人的存心。

我很幸运，我有两个姐姐，都特别照顾我。我的大姐刚好与我同一个大学，记得那时我身体不太好，要吃中药。一大包中药，要煮一个多小时，从一大锅水煮成一小碗。我那时大学一年级，住在宿舍里，宿舍不能煮中药，姐姐就在校外她住的地方，每天帮我煮两次，早晚各一次。煮好后，她就端着这碗热腾腾的中药，从校门外走很远的路，到我们男生宿舍，她又不能进来。所以就走到我宿舍的窗口，敲几下，然后比着手势“来吃药了”。我看到那一幕，病都快好一半了，赶快跑出来喝下充满姐姐关爱的这碗中药。由于姐弟情深，让父母也非常放心，所以“兄弟睦，孝在中”。兄友弟恭的态度，除了在家庭要落实之外，我们到了学校、公司、团体里也应把兄友弟恭好好落实。



## 财物轻，怨何生；言语忍，忿自泯

古代有个文学家叫孔融，他四岁分梨时，就能把比较大的梨让给哥哥吃，这在中国历史上传为千古美谈。孔融让梨给哥哥吃，哥哥拿到弟弟给的大梨，对弟弟就会更加爱护。

古代有位读书人叫张士选，他的父亲去世较早，他是叔叔从小带大的。当他十七岁的时候，叔叔就跟他说：你已长大，我把财产分成两份，你一份，我一份。可是张士选立即就跟叔叔讲：“叔叔，您有七个孩子，应把财产分成八份。”叔叔说：“不行，你是代表你父亲，应该分成两份。”张士选很坚持，一定要分成八份。这一让，让出了什么？让出了他的德行，让出了家庭的和乐，让出了他的心量，量大福大。他在进京赶考时，遇到一个算命先生，算命先生看见张士选的脸上有很多阴鹭纹（就是积了很多阴德），就跟他说：“这一次你必然高中。”果不其然，他考试高中。

张士选的做法与自己的自性相应。要懂得“命里有时终须有，命里无时莫强求”。要想了解命运的真相，就要细读《了凡四训》，明白道理，心平才不会去争。袁了凡先生小时候遇到一位很会算命的孔先生，这位孔先生是中国《邵子皇极数》的传人，所以算得特别准。如果你的命被算出来，那你真是白来了！证明你这一生没有好好利用，也没什么建树！为什么命运会被算准？因为一个人的善恶业，会呈现在他这一生当中。

但有两种人的命却不会被算得准：一个是善，一个是恶。而

一般的人所行的都是小善、小恶多，想的都是儿子、孙子、妻子、房子、钱，也没什么大善大恶，所以命运就被算得很准。命运有加、减、乘、除，比如你命中有一千万的财富，结果你行了一点小善，一千万加多少？五万，所以算得准；你做了一点小恶，变成九百九十五万，也还满准。但是假如你做了大善事，一千万乘以五变多少？五千万，那绝对不准；假如你做了伤天害理的事，一千万除以五，变两百万，那也是算不准。

所以我们了解到，一个人用不法的手段，即使抢夺了财物，那也是他命中本来就有的。他抢到两百万，还在那里洋洋得意，其实他已亏损掉八百万了。所以“君子乐得作君子”，因为心安理得；而“小人冤枉作小人”，他拿到这两百万，因为他做了坏事触犯法律，可能没多久就锒铛入狱了。现代人功利主义，很多人在某些情境铤而走险。其实我们看到这样的人都替他惋惜，毕竟他也是有大福之人，只是没有受到好的教育，把人生搞砸了，对这种人我们应抱持怜悯之心，因为他的长辈都没教他，“先人不善，不识道德，无有语者，殊无怪也”。所以了解命运，理得心安，你就可以“财物轻，怨何生”，家庭会充满祥和之气。

## 2 行坐用餐请长辈在先



### 或饮食，或坐走，长者先，幼者后

现在都讲平等，要跟孩子平等，这句话对不对？那就看你如何理解！在人格上是应该平等，我们尊重孩子的人格，而不是附属在我们身上。但孩子还小，他的人生经验、人生智慧与我们不平等，我们要引导、教导他，所以要有长幼尊卑，孩子对长者才能生得起恭敬心；假如都平起平坐，他如何对我们恭敬？所以，我们要正确地理解这个平等。

饮食、坐走都是生活经常遇到的场景，当孩子有长幼尊卑的观念，他才知道“或饮食，或坐走，长者先，幼者后”。有好的食物，一定是让长者先吃。在几十年前，吃饭一定要等爷爷奶奶、等父亲回来，为什么？家庭的生计都是靠父亲辛劳工作，做子女的要尊敬、感恩父亲，当然要请父亲先吃。假如父亲上班还没回来，儿子就大摇大摆，筷子也不拿就开始吃起来。这是做长辈的没有抓住机会教育孩子。长期下来他就会我行我素，“苟不教，性乃迁”，所以现代孩子很难教。我们要细细研究，为什么以前几百个人都可以那么循规蹈矩，他的方法到底在哪？在《弟子规》！要真做，你才会得到利益。所以在这个礼仪中，时时可以提升人的孝心与恭敬心。

受过经典教育的小孩，就懂得食物要先让长辈来吃。我们还教导孩子吃饭之时位子应怎么坐。主位一定是对着入门的方位，因为

坐在主位那里，用餐的人就能掌控整个餐厅或这个空间的情况，所以主位要让给长者坐。晚辈尽可能坐在门口旁边，如果有什么事要处理，就可以帮忙。老师还教导他们，假如桌子有条纹，那个条纹一条一条不能指着主位的人，这样没有礼貌。小孩子学了马上就做，刚好我有一次跟这些孩子一起吃饭，我坐下来，孩子立刻就在那里调桌子，他们说这一条一条的痕不能对着蔡老师。这么细微之处，孩子都提得起恭敬，他在办大事的时候就能沉稳，从这些小地方去增长孩子的善根相当重要。

“或饮食”，我们也要学得通权达变。大家在一起吃饭的时候，都互相夹菜，还有夹给对面的，你一夹过去，所有的人都很紧张，还要帮你看衣服有没有被菜弄脏了。其实如果太远不方便，只要心意到了就好。通权达变就是我们有这个心意，夹一点，之后每个人想吃什么就自己夹，这样就不会出现你拼命给旁边的人夹菜，结果这个菜他又不喜欢吃，你夹了他又不得不吃的尴尬情况。假如你是挨着长辈坐，而这位长辈在吃饭时还要忙着跟其他朋友沟通，这时你就可以主动服务，帮长辈把菜夹好，因为他可能夹菜的时间比较少。所以在任何时候都要学会观察，待机而动。

有一个小朋友，学了《弟子规》以后，一天他跟妈妈到朋友家里，妈妈站着接听电话，他就对妈妈说：“妈，您坐下来听电话。”他妈妈说：“你赶快坐。”他接着又说：“妈，您坐吧。”他妈妈说：“叫你坐就坐，你怎么都不听？”他说：“妈，您没坐，我不能坐。”学圣贤学问首先要老实，所以孩子这样老实，很容易有成就，我们当长辈的要成就

他这种心。所以当孩子让你坐、给你夹菜，你都要欢欢喜喜地接受。

在海口、深圳，我们教的这些孩子，在坐电梯的时候，都会按着门请老师先走。但我们会跟他说：“坐电梯还是你们先走。”为什么？孩子小，怕他们控制不好电梯门会造成危险。所以，这虽是原则，但也要会变通才行。有个孩子跟着我们一群老师去深圳讲课，这个孩子很不简单，已经读经好几年了。他的脸圆圆的，耳朵很大，一看就觉得他是很有福气的人。什么是最大的福气？能闻到圣贤的教诲，那是人生第一大福。我们这些老师去讲课，有人送我们一盒饼，里面有十块饼，确实很好吃，每人一块，都吃下去了。这个孩子从房间里就跑出来说：“这个饼很好吃，还有没有？”结果因为吃掉九块还剩一块。这个孩子走过来拿起这一块饼，然后就走到我面前说：“这一块应该给蔡老师吃。”他不只先让长者吃，他还会判断应再给谁先吃。

“或饮食，或坐走，长者先，幼者后”，这个习惯会启发孩子的恭敬心，这个习惯也会帮助孩子往后事业的发展。我们曾经跟一个幼儿园的园长交谈，他跟我说，他聘请了一些二十岁出头的老师，有一次他接待广东的客户，也带了几位老师一起去吃饭。这些老师好几位是湖南人，湖南人喜欢吃辣，广东人不吃辣。请广东的客户，就点广东菜比较好。开始吃了，这些老师就在那里说，这个菜难吃，那个菜不好吃！带他们来是照顾客人的，结果他们是来搅局的。好不容易上了一道辣菜，园长就把菜转到客户面前，客户夹了一口，这些老师马上转到他们面前吃起来；园长又把它转回来，他们又把它转回去。这样的员工你敢不敢用？成事不足，败事都有余！当孩子处处都有



进退之礼，你叫他办事，你会很放心。所以主管带下属去赴宴，都是带那些夹菜夹得好，倒水倒得好的人去。这都是从小养成的好习惯，长大了就有大用处。所以做家长的也要有这个态度，为下一代的未来铺好路。这个礼仪虽然是生活里的小细节，它最重要的是要长养孩子的恭敬心。真正的学问就在他的存心，处处为人着想，这才叫第一等学问。

范仲淹给自己的大儿子取名范纯仁，为人父母，对孩子的关爱无微不至，连取名字都是在教育小孩。中国人取名字代表父母对孩子的期待，让他能时时提醒自己。所以范仲淹给儿子取名叫纯仁，是期待他的孩子能时时存着一颗仁慈之心。“仁”是会意字，左边一个“人”，右边一个“二”，哪两个人？想到自己就要想到别人，所以“己所不欲，勿施于人”“己所欲，施于人”“己欲利而利人，己欲达而达人”。孩子从小知道这是父亲对他的期待，自然而然他就会常常鼓舞自己、督促自己往这个方向走。

范纯仁确实没有辜负他父亲的期望。有一次，范仲淹跟他讲：“我这里有五百斗的麦子，你帮父亲把它运回江苏老家。”在途中，范纯仁遇到了父亲的故友，他父母去世了，没钱安葬，生活状况窘困。范纯仁马上把五百斗的麦子卖掉，结果钱还不够，他又把运麦子的船也卖掉，才凑够钱送给这位长辈。

范纯仁处理完事之后，就回京城向父亲汇报在途中遇到的情况，当他说到把五百斗麦子卖了，但是钱还不够的时候，范仲淹就抬起头来跟他儿子说：“那你就把船也卖了！”范纯仁说：“父亲，我已把

它卖了。”父子同心，家道可以长久不衰。范家有仁厚之心，所以有大福。

能长养学问的就是这颗存心、这颗仁心、这颗恭敬心。为什么说读书可以变化气质？从哪里变？从心！比如说孩子读了教诲的“或饮食，或坐走，长者先，幼者后。长者立，幼勿坐，长者坐，命乃坐”这些经文后，他慢慢会去实践。当孩子在实践的时候，就会从外慢慢内化成他的存心，孩子这份恭敬心就会愈来愈扎实。恭敬心扎实，自然就变化了气质。所以，当孩子读经文而不去做的时候，能否变化气质？效果就会相当有限，所以学贵力行。

假如你现在拿到一颗很好吃的巧克力，你第一个会想到要给谁吃？我在一次课程里，刚好有三个答案。坐在前排有一位三十来岁的年轻人说“赶快吃下去”，他很老实。后面两排有一位女士，四十几岁，她说留给孩子吃。再后面一点，有一位六七十岁的长者说先给父母吃。这三个人中，哪一个人有文化涵养？六十几岁的人有涵养。

我时常问小朋友，大学毕业有没有文化？他们马上说有。不孝父母，有没有文化？他们说没有。大学毕业不孝父母有没有文化？他们答不出来。真正的文化、道德涵养在你的一念之间就见分晓。三十几岁，第一个念头想自己，这是自私。四十几岁，想孩子，现在的人肯定会慷慨激昂地说：对！假如回到两百年前，你可不要这样讲，人家会觉得你没有智慧。因为当你拿到好吃的东西是先给孩子，你已给孩子做了错误的示范，他会觉得自己最重要，你已在长养孩子的自私。这块巧克力假如你是拿给爷爷奶奶，孩子在旁边看爷爷奶奶

笑得这么灿烂，他会很感动，你为孩子做了为人子应尽孝道的榜样。

教孩子从哪里开始？从夹菜开始。小事情大学问，每个动作做出来都是孩子学习的榜样。今天你一夹起菜来，马上给你父亲：“爸，多吃一点。”你的孩子看到自己的父亲在行孝道，他内心会很感动，因为每个人都有本善的心。《大学》云：“知所先后，则近道矣。”做任何事，先后顺序对了，道才能建立起来。所以，你菜夹对了，就教给孩子正确的为人子之道。

我们打开冰箱，水果拿出来，应先给谁吃？因为我的父亲水果给对了，我现在能站在这里给诸位讲课，假如我父亲在我小时候水果给错了，现在我就不能站在这里讲课了，“差之毫厘，失之千里”。给个水果就能有这么严重的影响吗？小时候我们看父母从冰箱里拿出水果都先给爷爷奶奶吃，我们很自然就效法学习。我在家里是独子，又是长孙，又是长曾孙，我记得小时候去给曾祖母扫墓，那时候三四岁，跪下去头抬起来，突然看到自己的名字刻在墓碑的第一位，眼睛一亮，一下子就抬头挺胸，很有使命感，为了这个家族的兴旺，我要尽心尽力。中国人重视长子、长孙，这不是没有道理！假如我的父母宠爱我，爷爷奶奶又宠爱我，那我今天就不可能学习圣贤文化，早就不知到哪里挥霍去了，所以教育孩子很重要。

当孩子知道要尊重长辈，他的恭敬心就会落实在生活的点滴之中。比如当孩子一看到菜，是先给长辈吃，他的德行就在这夹菜中提升了。我们有个学生才七岁，以前都是爷爷奶奶给他夹菜，他读经典虽然只读了一个礼拜，但回到家后，他就主动给爷爷奶奶和自己的家

人夹菜，家里人一看马上心生欢喜，就对中国文化有很好的认同感。所以我们要把孩子教好，孩子也会带动家长。

### 3 客人来访应当热情周到有礼



#### 长呼人，即代叫，人不在，已即到

“长呼人，即代叫，人不在，已即到。”在古代因为是大家庭，当客人到家里来，可能他要找爷爷，或者要找伯伯，我们是晚辈，遇到长辈、客人来了，要主动问：“请问您找谁？”假如是找伯伯，我们要“即代叫”，跑去找伯伯，不能对客人失礼，让人家等半天。假如伯伯不在，“人不在，已即到”，要回来跟客人讲：“我的伯伯不在，请问您有什么事吗？有什么我可以代您传达的吗？”因为很有可能人家也是大老远来，所谓“无事不登三宝殿”，人家来找必有事情。

现代家庭的孩子会不会接待客人？比如说有客人来了，小孩在那里玩电脑，他把他的大嗓门打开：“妈，阿姨来了！”这样好不好？习惯了，他就对人很怠慢、很随便，因为尊敬长辈被排在次要位置，而玩乐被排在最重要的位置。久而久之，恭敬心就不见了。所以要教孩子，假如这个礼貌没学好，可能在学校、在以后工作的地方都会有尴尬出现。

经文不只要讲解，还要实际带孩子操作，我们曾让孩子一个一

个来练习如何接待客人，让孩子反复练习，熟能生巧。这些孩子都学会了，一天中午吃饭的时候来了一位阿姨，在她走进教室门之前，所有的孩子本来在吃饭，这时统统放下自己的碗盘筷子，争先恐后要接待客人。所以当孩子能学以致用，他会学得欢喜。这位阿姨走到门口，六个孩子排成一排，同时鞠躬说：“阿姨好！”这个阿姨不敢走进来，她说：“受宠若惊！”从来没有被这样隆重的礼仪接待过。接着她又说：“假如下一代的孩子都这样，那我们就很欣慰了。”

拖鞋怎么放？要放在客人走进来马上可以穿上的地方。所以，教孩子的每个礼仪动作，都是设身处地为他人着想，孩子的仁厚之心也就在一点一滴的生活细节中得到落实。阿姨进来，要说：“阿姨，您请坐，我去帮您倒杯茶。”就请阿姨先坐，然后说：“阿姨请喝茶，我去叫我妈妈过来。”这就是接待客人的礼仪，在家庭当中要学习。

在学校，孩子看到隔壁班老师走进来了，他们很可能站在原地就开始放大嗓门：“老师，隔壁班老师找你。”这不符合礼貌的态度。所以这也要教学生，教导他们一定要说：“老师，您等一会儿，我去叫我们老师过来。”跟老师讲了，然后再把自己的带过来，把工作从头至尾做好。

当孩子从小就懂得接待之礼，以后你让他办事就放心。所以不要小看这个礼节，它代表着当孩子面对一件事，一定从头到尾把它处理好，这叫有始有终。当孩子在落实礼仪的时候，他的心就不容易焦躁、急躁，他的耐性、沉着就在这些礼仪实践的过程中养成。所以，透过这种生活礼仪能长养孩子的修养。

接待之礼，无论在家里、学校，还是在公司、政府机关，都有广泛的用途。假如接待的是国外的来宾，而政府单位的工作人员不懂礼节，可能脸会丢到国外去。所以，礼确实很重要，孔老夫子说：“不学礼，无以立”，无礼很难在社会、团体当中立足。所以，这句经文我们可以把它解成接待之礼。

#### 4 与长辈相处应当谦恭守礼



##### 称尊长，勿呼名；对尊长，勿见能

“称尊长，勿呼名”，称呼长辈，不要直接把他的名字叫出来，这是一种恭敬之心。我记得在家里称呼两个姐姐，都是喊大姐、二姐。突然有朋友问我说：“你姐姐叫什么名字？”当我把姐姐的名字讲出来，全身不舒服，好像觉得有点不尊敬。所以不要小看这种称谓，叫久了，愈叫愈亲。但如果直呼名字，比如夫妻在称呼的时候，都三个字的叫，久了，气氛就愈来愈冷淡了。我们称呼尊长也应以“叔叔”“伯伯”“阿姨”来称呼。进入社会了，也应以“某某经理”“某某董事长”来称呼。人家听了舒服，就不至于冒犯他人。

无论在家、在学校都要落实这样的态度。比如在学校，我们在孩子面前不要直接说“礼旭老师”，或者“某某老师”，因为这样也是直呼其名。应该称呼“陈老师”“蔡老师”，这是做示范给孩子看。虽然

我们大人之间称呼可以亲昵一点，但小孩他要从小学习谦恭的态度，我们为人师者也应注意这些细节。

西方人称呼自己父母都直接称名，很多人就觉得这是平等。我有一个朋友，他看书籍说可以直接喊名字，结果就叫他女儿直接喊爸爸妈妈的姓名。喊了几年之后，刚好我到海口去教《弟子规》，他才知道错了！他女儿跟他讲话已是很没分寸，不好教导。所以，称呼是要树立长幼、尊卑的态度，这个礼不可废。

“对尊长，勿见能”，看到孩子提升了自己的才华，我们要引导他，明白学习这么多才华的目的是什么。这样做很重要，可以引导孩子往这个方向去走。

我有一个学生六年级，她补习补了四科。我就想，只要她上课认真听，一定不需要补那么多，我就把她找来跟她沟通。我说：“你补四科太多了，不然先补两科就好了。”结果这个小女孩说：“老师，不行，我们那条街的人都补四科。”你看孩子去补习的目的在哪？别人都去了，我不可以输给人家。相同的，现在学那么多才艺，目的在哪里？人家会钢琴，我不会不行；人家会跳舞，我不会不行。假如都是为了与别人攀比，好面子，这些才艺学了之后，没有什么大的好处，因为学杂了就学什么都不扎实；不但没有好处，还可能沾染了虚华的风气，学了之后，常想着跟别人炫耀。所以，家长的态度至关重要。假如孩子是学艺术的，我们应引导他要有志向。学了艺术这个才华要能造福人群，所谓“社会国家者，应是互助之体也”，每个人都应该奉献自己的能力与才华来利益团体。所以要会引导孩子，比如说李叔



同先生作的曲子，现在还不断陶冶人的性情。学音乐，就要像李叔同先生这样，立定高的志向，要能“移风易俗，莫善于乐”，用音乐来改善社会风气。当我们这样引导，孩子又有志向，相信他的学习一定会跟其他的人有所不同。当他只是为了炫耀而学，绝对会遇到瓶颈而不能突破。因为孩子喜欢与人比来比去，就会患得患失，情绪化会很严重，因此失去提升自己的能力。但孩子有志向的时候，他会鼓励自己不断向前，所以志向决定了整个成败的关键。

《朱子治家格言》中提到，读书应志在圣贤。现在的人读书都志在赚钱。所以读书的人都读得很苦，因为他考不好，他的目标错了。相同的，很多学艺术的人，志在赚钱，他的功夫就不可能上去。我们要抓到根本。范仲淹读书的目的在哪？为了有一个可以为人民服务的机会。所以他那种心境与只为了功名而读书的人，读出来的效果绝对不一样。教育要“慎于始”，我们引导孩子学习才华、技能，要有正确的观念。

不可以“见能”是长养他谦卑的态度。《易经》六十四卦当中提到“谦卦，六爻皆吉”，《书经》里也有“满招损，谦受益”。所以一个孩子懂得谦卑，他可以无往不利。在《了凡四训》这部很重要的人生哲学中，其中第四篇就是描述谦虚的益处。袁了凡先生当初去考试，每一次还没有考以前，他观察要考试的同学，会发现有些人特别谦卑，谦光逼人，对人都很恭敬、很谦逊。虽然这些同学有的年纪很轻，但是他就觉得他一定会考上，考试结果出来果不出所料。所以，我们要时时提醒孩子常存谦虚之心。因为纵使我们的才华再高，这个才华

不是靠自己一个人的能力形成的，是在成长的过程，很多的人给予照顾、提携的结果。所以我们愈有才华，就愈感念这么多人对我们的付出，有这样的心境自然就不会傲慢。

## 5 主动问候长辈老师



### 路遇长，疾趋揖，长无言，退恭立

“路遇长，疾趋揖，长无言，退恭立。”在路上遇到长辈，我们要主动过去打招呼。我曾听我妈妈讲过：“有些学生（她教过的学生）在路上看到她，马上就躲开，没有走过来。”这种情况是什么原因造成的？当然有很多情况，比如当老师的跟孩子不够亲，所以他们都跑了。也有的孩子从小就不习惯对大人行礼，他不主动跟大人行礼，这种人情世故就不懂。所以我们要告诉孩子，遇到长辈一定要向前去问好、鞠躬，这是见面的礼仪。

鞠躬容不容易？现在叫你对一个人九十度鞠躬，可能很多人会不习惯。在深圳一个幼儿园，训练孩子鞠躬，训练了差不多一两个月。有个孩子，他的母亲有三个姐妹，他的父亲有四个兄弟，都没有孩子，只有他一个小孩。这么多人都照顾他，又有外公外婆、爷爷奶奶这么多人宠，这个孩子好不好养？不好养！有一次他的爷爷对这些长辈说：“见到这个孙子就好像见到我一样，这个孩子讲的话就是我讲的，

谁要是打他就是打我。”在这样的环境里，这个孩子会怎么样？不可一世。所以，长者假如不懂得如何教孩子，确实爱之足以害之。所以，现在的孩子不好教导，都出在宠爱上。

有一次吃饭时，桌上的菜太少了，他马上用脚撑着桌子，退到后面说：“菜太少了，我不吃。”这样不对，但很正常，因为他们已把他宠成小皇帝了。皇帝吃饭要一百道菜！所以菜太少，他就不吃。他妈妈把他带回去以后，一天早上，煮了很营养的粥给他吃，他跟妈妈说：“我只吃面，不吃粥。”他妈妈也没跟他发脾气，因为“冰冻三尺，非一日之寒”，已经养成坏习惯，现在要有耐性把他修正过来。所以她说：“你不吃，好，那算了。”九点的时候，他又跟妈妈说他很饿，他妈妈又把那碗粥端出来，他还是不吃。现在很多孩子脾气很拗，怎么办？不要跟他硬碰硬，要跟他磨下去。他不吃又收掉。九点半他已经饿得不行了，端出来，他就大口大口地吃，吃完后他说：“还蛮好吃的。”

后来把他送到幼儿园去，他的父母也很用心地跟老师配合，就教孩子鞠躬。他的妈妈送他去幼儿园，遇到老师了，要他向老师鞠躬，那个孩子站着不动。他妈妈就开始向老师鞠躬，她说：“你就像妈妈这样。”妈妈鞠了差不多十个躬，孩子还是不动。不过因为要上班了，他妈妈就急忙要离开，刚走到门口就觉得不对，教育要慎于开始，一开始没有把他教会，往后要教就会愈来愈困难。她就打电话给她先生，她先生马上就赶过来，夫妻一起走到孩子面前，说：“现在爸爸教你给老师鞠躬。”然后他爸爸就一直鞠躬，也不知道鞠了多少躬，这个孩子站在那里就哭起来了。父亲的这份真心，让他这颗食古不化

的心融化掉了，孩子当场也给老师鞠了一躬。他那第一个躬能鞠下去，往后就不困难了。

这位母亲很有教育的敏感度，因为这个孩子被这么多人宠爱，对人没有恭敬心，所以她处处在调伏这个孩子的傲慢，希望他对人能恭敬。因为小区都有保安人员，每次在他们要离开小区的时候，她就叫孩子：“来，跟叔叔问好。”这个孩子每次都不愿意。有一次他的妈妈就在保安人员旁边跟孩子讲：“今天你不鞠躬，我们就不回家。”孩子还是不鞠躬，她就跟孩子说：“无论是国家领导人，还是其他在工作的人，每个人对社会都有贡献，都值得我们尊敬；而你年纪这么小，都要父母照顾，还有很多人替你服务，所以你应该感谢这位叔叔，跟叔叔问好。”就当这个保安人员的面教育孩子。当孩子把这些道理都能听进去，能给这些长辈鞠躬，相信孩子所养成的这份恭敬的态度，将让他一生受用不尽。

见面之礼，我们可以用鞠躬。大人与大人之间，现在一般用握手的方法，其实握手是西方的礼仪。中国人一般都是鞠一个躬，遇到长辈就要“疾趋揖”，主动去鞠躬。不能大老远看到爷爷了，还慢悠悠地走，那就不恭敬。面对长者，我们可以鞠个礼，平辈的话，就很自然鞠躬。我们看韩国的连续剧《商道》，看到他们人与人见面鞠躬，感觉很舒服。连看到不顺眼的人，他们也会收敛一下，跟人家行个礼。

现在很多场合都是用握手来打招呼，握手应注意哪些细节？比如，谁先伸出手来比较符合礼仪？我们要考虑到顺序问题。长辈与晚辈谁先伸出手？长辈先伸手。上司与下属谁先伸手？上司先伸手。

面对别人的长官，也是等长官先伸手，我们再伸手。这个顺序不能颠倒，否则会有尴尬的情况出现。男生与女生谁先伸手？女生先伸手，否则男生伸出手来，人家不跟你握，你会很尴尬。

在握手的时候，我们眼睛要看对方。比如说在宴会当中，因为遇到很多朋友，我在跟他握的时候，眼睛却看着另外的人说“你好，你好”，这样就显得心不在焉，很没诚意。

除了眼睛之外，还要注意握手的力度，力气不要太大，否则把人家捏得很痛。握的位置也要对，很多人握手时只是和跟人家碰一下，这都没有诚意。还要注意握的时间不可太长，尤其男生遇到漂亮的女生，这点更要注意。当我们处处都能注意到，别人跟我们握手就会很欢喜。

握完手以后要互相介绍。这个介绍的顺序很巧，刚好与握手的顺序相反。介绍的时候，先把晚辈介绍给长辈，把下属介绍给上司，把男生介绍给女生，这样才符合宾主介绍的礼仪。《礼记·乐记》云：“礼者，天地之序也。”礼和天地一样是很自然的一种顺序和智慧。

在介绍的过程，也很有可能人家会递名片给你，递名片跟接名片也要注意。怎样递名片？一张名片拿起来，双手递给别人，而且递的时候应该把名片的正面朝向朋友。假如递反了，他还要转过来看。这些细节也流露出你处处替人着想的态度。

接过名片后，一定要先看一下。“称尊长，勿呼名”，不只对尊长如此，一般人与人交往，他如果是总经理或是科长，我们就以职务来称呼他，以表尊敬，他也会觉得很欢喜。所以，一定要先把对方的姓

看好，不要拿过来也看不清楚他姓什么，等到坐下来交谈，才想到忘记了，然后又再拿出来看，就很尴尬了。

接过名片应该放在哪里？放在皮包里。很多人就直接放在餐桌上，如果在吃饭的过程，菜汤滴来滴去，对方看到你对他的名片这么不尊重，给他的印象就很不好。我们处处有礼貌，就给人家留下很好的印象，人与人之间就会架起一座友谊的桥梁，所以见面的礼仪不可忽略。

“路遇长，疾趋揖，长无言，退恭立”，我们跟长辈打招呼了，长辈假如没什么事，等他离开了，我们就可以走了，叫“长无言，退恭立”。在我读大学的时候，很少有机会回家，一个学期回去没几次。我们一进门，看到爸爸妈妈，这叫“遇长”，就要赶紧叫“爸爸妈妈”。很多大学生回到家里，跟爸爸妈妈见面以后，比平常在学校更忙，忙着去找同学。

应该是跟父母打完招呼以后，把行李放下，赶快过来。因为父母一段时间没有跟你交谈，对你的情况不了解，一定会有许多的担心。这时你就坐下来，陪妈妈看书也好，或是喝杯茶也好，这个时间绝对不能省。很多人说“我妈妈都没什么话跟我说”，因为你打一下招呼就走了，她的话还没讲出来，你已经走了。如果你有心静静地陪着父母坐一会儿，他们自然就有很多话跟你沟通。所以我们与长者交谈要有耐性，陪他们坐了一会儿，他们确实没有话，我们再“退恭立”。

海口有个学生，因为他的老师很认真地教他们《弟子规》，所以他过年回家，就想要礼拜父母，感谢父母这一年来的照顾。这个孩子在

房间里准备了两杯茶，出来之前，他觉得心“噗通噗通”地跳，有些胆怯。结果还没走出来，家里来了几位客人，他更不好意思了。不过想起老师的教导，要认真去做，于是他鼓起勇气把门打开，直接走到父母面前跪下来。所有的大人本来还在聊天，孩子一跪下来，一片寂静，一种力量让所有的人都很有默契地闭嘴。然后这个孩子说：“感谢父母这一年来的养育之恩，在这新的一年，祝父母健康长寿。”接着给父母顶礼三拜。旁边的大人看了都很感动，所以孩子也在影响着大人。这个孩子回学校后，写了一篇文章，说他要感谢父母的时候非常紧张，但他一跪下去的时候，突然觉得脑子一片清醒。所以跨出第一步比较困难，但只要勇敢跨出，就会愈做愈好。



### 骑下马，乘下车；过犹待，百步余

“骑下马，乘下车，过犹待，百步余”，这是叙述古代交通工具，骑在马上，坐在车上。当我们骑在马上遇到长辈，应赶快下马；或坐在车上，也应下车行礼。推而广之，可能你刚好在忙，在用电脑，长辈来了，应先放下，先向长辈问好，处处不失恭敬之心。

假如现在是坐在车上，车子正在高速行驶，突然发现叔叔在开车，这时能否把车窗摇下来，大声喊“叔叔”？这就首先要考虑安全问题。所以，学礼要灵活，不可学死了。

“过犹待，百步余”，我们也可以衍生成送宾客的礼仪。我们送长者、送客人，要等他离去以后我们才走。我曾让学生练习送客人，一



个当主人，一个当客人，然后走到门口，说：“再见。”那个主人马上把门“眶！”关起来。然后再把门打开来，就问那个客人，假如人家这么送你，你有什么感觉？他说：“好像恨不得我赶快走。”所以送客也要让人家有备受尊重的感受。

我们除了实际操作以外，也通过讨论让孩子感受怎样送客比较适当，有孩子就提议，把客人送到电梯口，坐电梯送到楼下，然后再回来。这样客人心中是什么感受？很温馨。假如没有电梯，我们就把他送到楼梯口，再回去。

古人送长辈的时候，确实都做到了“过犹待，百步余”，都是看到长辈已转弯了，见不到长辈的身影了，他才离开。我到澳洲学习，学了就要用，所以晚上师长讲完课，我们就一起送师长回他住的地方，我都会一直站在那里，等到师长已进了房间再离开。其他同学很奇怪，问我为何一直站在那里？我就说“过犹待，百步余”。当我在做这个动作的时候，内心真是无比的欢喜。因为在送师长的过程，我的脑海不断浮现着我的人生，假如没有遇到师长，我的智慧就不开，烦恼不会断！因为有师长点滴的教诲，我的人生才有这么多的成长。所以，目送师长的过程，是含着一颗感恩的心，珍惜这份师生之缘。

古代人与人相处非常有情义，因为这一份情义，写出了很多非常感人的诗词。李白的《黄鹤楼送孟浩然之广陵》写道：“故人西辞黄鹤楼，烟花三月下扬州，孤帆远影碧空尽，惟见长江天际流。”“孤帆远影碧空尽”，他送朋友是等到朋友完全看不到了，他才依依不舍地离开，对朋友那份情义、相惜之心就在送别当中流露出来。现在的孩

子能否写出这样的诗？很难！因为现在孩子没有恭敬心，比较焦躁、烦躁。所以我们通过这些礼仪可以长养孩子对人的恭敬心。

我的结拜大哥从台中赶过来听我讲课，他听了两节课，有事不得不离开。他说不来听我讲就很难受，真的是很支持我。后来我就陪他走了一段路，送他去坐火车，当他离去的时候，我也是一直在那里“过犹待，百步余”。突然想到与他相识这十年，我很多的决定他都很支持，虽然很多次我都失败了，但他还是一直很信任我。他说：“你只要抱持着对人、对社会的这份初心，一定会做出一些利益他人的事。”所以他时时都在关心我，看到我这几年投入教育，他也非常欢喜欣慰。

## 6 与长辈同处，长辈站着时，晚辈不可以自行就坐



### 长者立，幼勿坐；长者坐，命乃坐

“长者立，幼勿坐；长者坐，命乃坐”，就是当长辈站着的时候，我们晚辈不要坐，等长辈叫我们坐，我们再坐，这是进退之礼。学礼仪也要学得灵活，不可以学呆了。比如看到人要行礼、鞠躬，刚好你在电梯里，很挤，突然看到你的长辈来了，你要不要再给他鞠个躬？可能你会碰到旁边的人。还有在厕所要不要鞠躬行礼？那就不用了，等出来再打招呼就好了。所以，学礼要灵活运用，要顺势而为，因地制宜。

我们有位老师学了“长者坐，命乃坐”，后来到一个单位去，跟单位的负责人谈话，对方是女性，结果站了很久，这个女性就坐下来，因为她是长辈，“长者坐，命乃坐”，但长者没有说，他还是继续站着，这位长辈就必须一直仰着头跟他说话。因为他很高，所以这位长辈觉得脖子很酸，就说：“你坐下来吧！我的脖子都快受不了了。”当我们看到别人已在仰头而望，不等长辈叫你坐，你就应该很自然地坐下来，学礼不可以学呆。

有个两三岁的小女孩，有一天跟她父母还有外婆去公园游玩，她父亲坐在那里看报纸，小女孩也坐在另一个椅子上，她的外婆走过来，那个小女孩突然就从椅子上跳下来，因为那个椅子比较高，她没有站稳就摔倒了。她的外婆跟父亲都觉得很奇怪，赶快把她扶起来，就问她：“你干嘛跳起来？”小女孩说：“长者立，幼勿坐。”因为外婆过来了，她赶快起来。结果这个父亲很汗颜，外婆走过来，他无动于衷在那里看报纸，他两三岁的小女儿已经跳起来了。

## 7 与长辈、师长讲话，声音要柔和适中



### 尊长前，声要低；低不闻，却非宜

“尊长前，声要低；低不闻，却非宜”，这是讲话的礼貌。在尊长前讲话声音要放低，不然会影响到长辈们的谈话。现在的孩子不知把

握应不应讲话的分寸。往往一群孩子遇到一起就控制不住，大吼大叫，都快闹翻天了，这时做长辈的要适时地制止，否则等他养成习惯就很难把他导正过来。所以发现孩子讲话很大声，影响到长辈谈话，要赶快说：“你们要小声一点。”有些长辈说：“小声一点！”孩子就小声了，小声多久？三分钟，又控制不住。小声一点！然后三分钟，又没效果。长辈说：“算了，算了，不要管他们了。”这样不对！教育要很有耐性才行。

中国很强调中庸之道，中庸之道就表现在一个人的日常生活之中。比如，穿衣服穿太多了很热，穿太少了会着凉；吃饭吃太多了会胃痛，吃太少了会挨饿。讲话也要中庸，“尊长前，声要低”，但假如跟长辈讲话声音太低听不清楚，那就很失礼，所以“低不闻，却非宜”。

跟长辈讲话，要让长辈很清楚我们在说什么，而且也要注意讲话的时候眼睛要看着对方，看着长者，这是“问起对，视勿移”。我们跟现在的孩子交谈，他的目光能专注地看着你十秒钟就不错了。孩子对人讲话眼睛不专注，代表他的心没有恭敬，很浮躁。为什么会这样？就是太缺乏礼节的教育，久而久之我行我素了。所以这些小细节都需要我们为人长者耐心地教导，慢慢让孩子能循规蹈矩，处处替人着想。

## 8 长者叫我们时,要快步向前应答,缓走慢答就失礼



### 进必趋,退必迟;问起对,视勿移

“进必趋,退必迟”,遇到长辈要快步上前,不要让长辈等太久;跟长辈谈完话离开时,要慢慢退几步,然后再走出去。长辈跟你讲完话,你不要马上“好,再见”,立刻离开。这样好像是告诉长辈说,我恨不得马上走,不想再多留一秒了。所以我们处处要注意到别人的感受,要“退必迟”。

“问起对,视勿移”,长辈在跟我们交谈的时候,我们的眼神应专注看着对方,听对方讲,这个态度一定要训练。我们看到现在很多小孩心定不下来,你在跟他讲话,没讲几句,他的注意力就不集中了。你要很坚持,让他看着你把话听完,听完以后你还要问他,刚刚爸爸讲什么?刚刚老师讲什么?讲一遍给爸爸听,给老师听。这样就会训练他,一来要专注听人家讲,二来要有恭敬心。

## 9 尊重老师,友爱同学,与社会一切大众和睦相处



### 事诸父,如事父;事诸兄,如事兄

“事诸父,如事父;事诸兄,如事兄”,“诸父”是指伯伯、叔叔、舅

舅这一辈的；“诸兄”指堂兄弟、堂姐妹，还有表兄弟、表姐妹这些亲戚。我们回想一下，这些叔叔、伯伯伴随、照顾着我们成长，不知曾抱过我们多少次，在心里祝福我们健康成长，都是很关怀我们的。俗话说“受人点滴要涌泉相报”，有这样的态度人生才厚道、才会充满欢喜。

这一次讲课看到很多长辈、很多朋友，都是我在这几年认识的，也有很多是一两年没见面。如今见面，这些长者、朋友都很欢喜，都祝福我能在这段时间有一点小小的进步。当我面对他们真诚的祝福，我都记在心上，“受人点滴，涌泉相报”，更应该好好地充实自己，然后奉献这个社会，让这些祝福我的人都能生欢喜心。相同的，这些伯伯、叔叔，这些堂兄弟姐妹也都是伴我们一起成长过来，也对我们有很多的提携和关怀，这份情我们也要长存心里。当他们有需要之时，我们一定要尽心尽力去帮忙。

“诸父”除了指有亲缘关系之外，我们还可以把它理解得再广泛一点。“诸”可以当众人，也就是任何人的父母，我们都要有恭敬心；对待任何人的兄弟姐妹，我们都要有爱心、要关怀。当我们能这样理解，整个心胸就会非常开阔，量大福也就大。

新加坡的国宝许哲女士，她人生几十年都致力于照顾病人、穷人，记者问她，“你帮助这么多人”，没等记者问完，她就说：“我哪有帮助别人？我帮助的都是我的兄弟姐妹。”在她的观念当中，整个宇宙都是她的家。记者又问她：“你都照顾别人，谁照顾你？”这位长者很开心地说：“我不用照顾我自己，老天爷会照顾我。”你看，多么豁达的人生态度！

《老子》说：“天道无亲，常与善人。”善良的人，福报不可限量。许哲女士说她的冰箱会莫名其妙就有很多菜，也不知道是谁送的。为什么不知道是谁送的？施的人不求回馈、回报。假如我们送礼是有目的，礼物拿过去还要告诉对方说：“这是我拿过来的。”当付出是有目的，对方接受时会有负担，好像欠你一个人情，这样人与人相处会有压力。而许哲女士的付出是不求回馈的，她觉得那都是自己应该做的，所以接受她帮忙的人都会发自内心地感动，一有机会可以帮她做些事，大家都很主动去做，所以经常有人会买些菜放在她的冰箱里。

杨老师教孩子读经、写书法的时候，每次下课，学生都走了，老师走到厨房，都会发现这边一包菜，那边一包水果，也不知是谁送的。所以，我们确实可以用自己的真心跟每个人交往，当你把天下人当兄弟，天下人也会把你当兄弟看。所以，“四海之内皆兄弟”是结果，因要怎么种？一定是我们把天下人当家人看，我们主动去付出就能得到这样的结果。

《孝经》云：“敬其父则子悦，敬其兄则弟悦，敬其君则臣悦，敬一人而千万人悦。”其实人际关系不复杂，只要你拥有一颗真心，一定可以赢得很好的人缘。当我们面对别人的父亲都很恭敬，他的孩子会心生欢喜，相信你也会跟他们家人处得很好。“敬其兄”，你尊敬他的兄长，他的弟弟妹妹都会很高兴。“敬其君”，你尊敬他的上司，他的同事也会很尊敬你。所以当我们时常抱着这份恭敬之心，自然就会赢得众人的友谊。



我们除了对父兄要恭敬，还要进一步做到爱屋及乌。要敬“诸父”、敬“诸兄”，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，我们也应该爱护。在明朝的时候，有一位女士叫章佳英，她从小就是孤儿。她有三个兄长，后来三个兄长很早就过世，她就跟嫂嫂一起照顾她这些侄子。很不幸，她三个嫂嫂也先后都去世了，在这样的情况下，章佳英就抱定一个宗旨，一定要把这些晚辈都好好抚养长大。她有这样态度，那是真正的“事诸父，如事父，事诸兄，如事兄”。因为她爱屋及乌，一定会让她的兄长很宽慰，也会让她的父母很宽慰。所以她终身没有出嫁，用真诚的爱心爱护她这些晚辈，她的晚年也赢得这些晚辈对她的奉养。

我在教书过程也曾遇到过学生的父母已不在世了，是姑姑抚养他长大。这个姑姑谈对象的时候都跟对方讲：“我一定要带着两个侄子一起嫁过去。”我在跟她（这位学生的姑姑）聊天的时候，对她肃然起敬。跟她聊到一半泪水就止不住掉下来，强烈地感受到她那种忠义的存心。当家里的长辈都能处处爱护自己的晚辈，相信那些不圆满的家庭也会有很好的发展。这是提到爱屋及乌，所以对长要敬，对下要慈爱。

在晋朝有一位读书人叫祖逖。当时晋朝国家不太稳定，他不得已带着好几百户人家，包括他的亲戚、邻居，一起迁到淮泗这个地方。他从小就很有侠气，很会照顾人，一路上所有的车马都让给年长的人坐，他自己徒步行走。还把家里所有的财物、药品拿出来给大家用，就这样一路照顾所有的人。当时晋元帝很敬佩他的德行，所以封给

他一个官职，他也做得很好。而且他常常抱着一个信念，一定要把国家失去的土地再夺回来。果不其然，在他一生当中，晋朝很多失去的土地失而复得。

在这次避难的过程，祖逖也是时时替所有人的生活着想，教他们怎样去耕作，怎样会有好的收获。遇到一些骨骸，因为战乱常会有很多尸骨，祖逖就组织大家把这些骨骸埋好，还举行了一些祭祀的活动。他的行为让老百姓都很感动。有一次，大家在一起吃饭的时候，很多长者都说：“我们年纪都老了，能遇到祖逖，就好像见到自己的再世父母一样，我们死而无遗憾。”祖逖这种仁义之心，不知感动了多少平民百姓，所以祖逖去世的时候，所有的人民就好像失去了父母那样悲痛。祖逖确实做到了“事诸父，如事父；事诸兄，如事兄”。

我在澳洲读书期间，有一位长辈胃出血，吐了很多血块，他走到我们学院的时候，我刚好碰上他，看到他整个脸都很苍白，我就赶快去通知当地的工作人员，把他送到医院，幸好没有什么大碍，只需要好好调养一段时间，但是必须有人照顾，我就自告奋勇说：“让我来照顾，我要体会一下孝养父母的感受。”因为我跟父母住过一段时间，很多朋友说“你好孝顺，跟父母一起住”，我就很惭愧，因为我父母身体比我还好，看起来是我照顾他们，其实很多都是他们照顾我。在澳洲有这个机会，有长辈生病，我可以落实“亲有疾，药先尝”，这些都可以做得到；“晨则省，昏则定”，时时看到他的需要。我就很欢喜，虽然课没有上到（每天都有很多课程），但我可以透过照顾这位长者，把学到的东西真正做出来。

因为他的胃已受伤，所以不能吃不好消化的食物，必须从给婴儿吃的那种麦麸开始吃起，而且要两个小时左右吃一次。我就开始学习照顾长者，每两个小时就煮一碗麦麸给他吃。在这段时间，我提升了自己的细心程度，那位长者也很欢喜我陪着他养病。因为这个因缘，我也在这位长者身上，学到很多处事待人的道理。这位长者虽然是工人，工作很多，有时还要到很深的下水道去工作。他带过很多国家的工人，他都是身先士卒。工人在生活很拮据之时，他都会慷慨解囊帮助他们，但从来都不要回报。

在这段时间，我也亲近了一位仁德之人。他虽是体力劳动者，但他却很喜欢中国文化，还写了一手很好的小篆字。我们的身旁常常会卧虎藏龙，只是我们没发现。所以我们要礼敬一切人，假如能不断保持恭敬心，确实会处处遇到贵人，就能体会“能亲仁，无限好，德日进，过日少”的大利益。

由于我们住在一起都互相照顾，所以在我必须先离开他们的时候，他们送我离开时的不舍之情，我能体会很深。不只男人跟女人有真情，男人跟男人也有真情真义，最重要的是真心待人。



## 谨

### 1 早晨要早起，把握光阴，珍惜时间



#### 朝起早，夜眠迟；老易至，惜此时

“朝起早，夜眠迟”的意思是早上早起一点，晚上晚睡一点。现在很多家长认为这样会影响孩子的健康，确实睡觉有时候比吃饭还重要，因为在睡觉当中整个人在休息，很多身体机能在恢复，所以一般小孩所需要的睡眠时间都比较长。但一个人如果很有志向，非常充实，他睡眠的时间也会自然而然地减少。

我们都说杨淑芬老师是“早睡早起”，什么意思？凌晨两三点睡，清早六七点起来，所以叫早睡早起。她一天睡四个小时，气色很好，红光满面，我们年轻人都自叹不如。在中国，有位很高明的中医帮她把脉，他对杨老师说：“你睡这么少，气色还那么好，是因为你吸收的是天地之气。”什么是天地之气？浩然正气！当我们念念都与古圣先贤的存心一样，我们的身心状况就会愈来愈好。如果你也要效法杨

老师，今天回去就睡四个小时，我想一个礼拜以后，你就会消瘦下去，为什么？因为你还没达到杨老师的修行境界，这是欲速则不达。

早上起得早，晚上早点睡，每天就有更多的时间来好好学习、好好工作。在古代，孝子都很早就起来打扫卫生，如《朱子治家格言》云：“黎明即起，洒扫庭除，要内外整洁。”又云：“既昏便息，关锁门户，必亲自检点。”这是说，傍晚休息的时候，孝子必须亲自检查门窗是否都已关好。古人为何才十几岁工作能力就特别好，甚至还能当县长？就在于从小就经过很多的历练，而且都读圣贤经典。

“老易至，惜此时”，这是警示我们，生命是非常短暂的。人从出生以后，只有一件事情是勇猛精进的，就是走向死亡。人生难免一死，在这短暂的时光当中，应让生命有价值，发光发热。所以，古代圣哲对于珍惜时间有非常多的教诲。明代画家文嘉，他告诫后人说：“明日复明日，明日何其多。日日待明日，万事成蹉跎。”意思是说：“这一生中把每天要做的事都拖到明天去做，则天天都有明天，那一生就一事无成了。”唐朝的颜真卿也写道：“三更灯火五更鸡，正是男儿读书时。黑发不知勤学早，白首方悔读书迟。”所谓“寸金难买寸光阴”，即使你有万贯家财，也绝不可能买回已过的时间。如果一个孩子对时间非常恭敬谨慎，他就不容易蹉跎光阴。汉朝有一首乐府诗：“百川东到海，何日复西归。少壮不努力，老大徒伤悲。”我们希望孩子的人生不要有这样的遗憾，所以从小一定要让他珍惜时间，而且生活作息要正常，不要一放假就不管孩子的生活作息，让孩子玩到半夜不睡，隔天睡到中午，这样很不好。

我们教导孩子读经，每天要按时读诵。六点半起床，七点要读《弟子规》。这些孩子才六七岁而已，学了真做。有一位小女孩，因为除夕睡得晚一点，她的妈妈就把闹钟调晚一个小时，希望孩子多睡一会儿。结果这个女孩的生活已经习惯了，差不多六点多，她就醒过来，一看才五点多，她就继续睡，愈睡愈不舒服，怎么时间过那么慢？她一看，七点了。结果走出房间一看，八点！小女孩马上放声大哭，说：“八点了，我没有念《弟子规》！”孩子为什么掉眼泪？她对学问负责，她对老师恭敬，老师教导的话，她不愿意违背。所以家长要跟老师配合，不要愈帮愈忙。小孩少睡半个小时没关系，让她失去对老师的恭敬，那才大有关系。

“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”话虽这样说，但你有这个感觉吗？我们去问问十几岁的孩子，有这个感觉吗？很困难。古代留名青史的读书人对时间都非常珍惜，比如司马光用了十九年的时间完成历史巨著《资治通鉴》。他怕自己睡眠太多，就用木头做了一个圆形的枕头。圆形的枕头睡起来只要稍微翻一下，可能就滑下来。他只要醒了，马上继续工作。是什么样的动力让他宁可少睡觉也要多做事？为国家、民族、为后代子孙造福的动力。历史像一面镜子，只要我们肯熟读这本《资治通鉴》，相信这一生就会减少很多不必要的过失。鉴往能知来，所以他就是有这份使命感，才能推动他积极精进地完成这部巨著。

王阳明先生曾说，一个人“志不立，无以成事”。珍惜时间，要先立定人生的志向。人生很短暂，我们要对得起父母的养育之恩，对得

起兄弟姊妹的照顾，要对得起在我们成长过程中非常多长者的提携，要对得起国家对我们的培养。当一个人念念不忘这些恩德时，他就会尽心尽力孝顺父母、友爱兄弟，进一步奉献社会。懂得珍惜时间的人，就会对父母、对关怀他的人都能恭敬，就不会糟蹋自己，让关爱他的人伤心难过。所以当他懂得完成他人生的本分、使命，没有人推他，他也会快步向前。

我们常看到很多上了年纪，四十几岁的人都会说，假如人生让我重来一次，我就不会怎样怎样。人生不能重来，所以悔之晚矣！孔老夫子说：“朝闻道，夕死可矣。”也就是说，无论年纪有多大，这一生只要有有机缘闻到圣贤教诲、闻到佛法，都要珍惜这个机缘。这是无量劫来稀有难逢的时候，我们一定要勇猛精进，有这样的态度，道业才不会蹉跎。

古代圣贤这么多的提醒，我们要领受他们的良苦用心，不可浪费时光。人之所以会浪费时光，原因在哪？我父亲那一代人日子过得很充实，他们在念书的时候都相当认真，我们这一代念书就没有他们那一代认真。原因就在他们有志向，他们总想着要赶快长大，好好工作，孝顺父母。我的三叔是博士，他说他当初在农田里耕作，每次抬起头来看到远方车辆的时候，他就下定决心以后一定要有所发展，不能再让父母过苦日子。有志向的人生命才会充实，如果从小没有志向，就会悠悠放任，日子就这样耗下去了。现在孩子有一句口头禅：好无聊！人生每天就是吃喝玩乐而已，不知立志！假如继续这样下去，确实这一代青少年的福报迟早会消耗光，到中晚年就惨了。



曾国藩先生曾说过，看一个家族的兴衰，可以从三个角度去看：一、他的后代子孙睡到几点？假如都睡到太阳高高挂，这个家的家风一定会败下来，因为贪睡就会懒散、懒惰；孩子只要懒散、懒惰，就会不勤劳；不勤劳，就不会珍惜别人的劳动付出；不珍惜别人的付出，就不会感恩。二、看他的后代子孙有没有帮忙做家事，是否勤奋？三、看他的后代子孙是否在读圣贤书籍？《朱子治家格言》云：“子孙虽愚，经书不可不读。”因为不读经书就不会明理，不明理，是非善恶就不能判断清楚。

人真正找到立身处事的根本，找到人生价值的时候，会觉得时间特别宝贵，时间不够用，总是希望多一点时间尽孝心，多一点时间能为家庭、社会付出，要是自己能变成十个人，那该多好！所以从小一定要让孩子养成珍惜时间的态度。

有一个关于父母教育孩子珍惜时间的故事，很有哲理。父亲发现孩子整天游手好闲，他也没有马上制止孩子。有一天，父亲拿了一根八十厘米长的棍子对孩子说：“儿子，人的一生数十寒暑，就像这根棍子，这根棍子八十厘米，好比你活八十岁。前二十年你没有能力对家庭贡献，对社会贡献，还要父母来养，来教导。”他就拿起斧头砍掉二十厘米长的棍子，这个孩子心里震了一下。接着父亲又说：“六十岁以后，我们身体衰弱下来，也没有力气做事，所以这二十年也要去掉。”于是，他又砍掉了二十厘米，这个孩子的心里又震了一下。接着父亲又说：“一个人一天三分之一都睡掉了，所以剩下来的三分之一也要砍掉。”说完，他再把棍子砍掉了十三厘米，这根棍子只剩下

二十七厘米长了，这个孩子开始慌张了。父亲继续说：“你每天还要吃三餐，还要洗澡，还有一大堆杂事。”当父亲还要砍掉一段时，儿子惭愧地说：“父亲，你别砍了，我知道错了。”父亲看着他说：“你不会知道，你看你一生还要生多少场病，还要把这些时间也扣掉。”又把它砍了。孩子感悟了，就向父亲跪了下来。父亲就跟他说：“你看人生只剩这么短时间，还得提升学问，奉养父母，奉献社会，做有意义的事，这么短的时间要做这么多的事，还能耗费、挥霍吗？”

所以当我们时时处处表演出非常珍惜时间的态度，就会给孩子很好的榜样。我很少看到我父亲游手好闲，父亲一有空就打开书本，确实父母的行谊对孩子影响至深。父母能珍惜时间，孩子在浪费时间的时候，他就会觉得浑身不舒服，所以长辈对时间恭敬，孩子也就自然对时间恭敬，因为孩子受到了长辈的耳濡目染和潜移默化。

有一位妈妈，她的孩子念小学一年级，早上起来孩子就磨磨蹭蹭，他妈妈一看他必然会迟到，可也没制止他。这样做好不好？先让他承受自己拖拉的结果。所以他妈妈就不去制止他，看他拖到什么时候。孩子到学校果然迟到了。中午孩子回家休息，妈妈看到孩子回来蹦蹦跳跳还面带微笑，她心想：一定是老师没有处罚他，怎么一点惭愧的脸色都没有？于是，妈妈就主动打电话给老师说：“老师，我儿子今天迟到了。”那位老师就说：“我知道，没关系！”这位妈妈说：“怎么会没关系？很有关系！孩子迟到，假如不马上跟他讲，他就养成坏习惯。”结果这位老师就说：“我还以为你是打电话来解释孩子为什么迟到。”从老师的反应就可以看得出来，现在孩子犯错谁在帮

他掩饰？这是害了他。这位妈妈又跟老师说：“老师，你下午一定要好好的批评他、处罚他。”老师就笑着说：“现在还有家长来讨批评教训的，已经不多见了。那好，我下午一定好好教训他。”

这位小朋友下午回来，脸色不好看。然后一进门，马上去拿他的闹钟调到六点半，心里才比较安心。他妈妈一看，就走过来跟他说：“你现在调六点半，待会儿吃饭就响了。你要吃完饭，等过了六点半以后再去调整，明天就会响，因为闹钟是十二个小时，一天有两个六点半。”孩子没想到一天有二十四个小时，有两个六点半。所以经妈妈这么一讲才恍然大悟，应该吃完饭以后再调。妈妈并没有骂他，而是掌握了这个机会来教育他。以后他不管到哪里去，他都带着自己的小闹钟，常常自己按时起床。所以教育孩子慎于始很重要，孩子第一次犯错，你能纠正他，他终身受益。

## 2 早晨主动刷牙洗脸，做好个人清洁卫生



### 晨必盥，兼漱口；便溺回，辄净手

“晨必盥，兼漱口；便溺回，辄净手”，这是说要养成讲卫生的好习惯。讲卫生为强身之本。要干净，才不会被病毒或者细菌损伤身体。一个人真正爱惜身体，也是在力行孝道，“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也”。《弟子规》云：“身有伤，贻亲忧。”所以“谨”，看经

文好像都是自己的事，事实上自己与别人是息息相关。我们身体搞不好，一定会让至亲替我们担忧。

孔夫子在《论语》里有一句教诲：“父母唯其疾之忧”，父母最担忧的就是孩子生病。“疾”，狭义地讲是生病，也可当作坏习惯、坏毛病看。所以，讲卫生就是保护身体不生病，生活有规律也是身体健康的重要因素。当你做事谨慎就不易犯过失，这让父母能安心、放心。“疾”字，我们从广义来解释，就是在身体健康方面、在为人处世当中，都不要犯过失，否则就让父母担忧。一个人很爱惜身体，讲卫生，也是对别人的尊重。所谓“自重而后人重”，当自己重视卫生，穿衣服也穿得很整齐，人家就会敬你三分。当我们自己蓬头垢面，身上又脏脏的，他人还没跟你交往，对你已有所轻视。别人瞧不起我们，我们首先不要责怪别人，要先反观自照，看看自己是否在礼节当中有所缺失。

“晨必盥，兼漱口”，这是保持口气清洁。因为人与人每天的交谈很多，所以这一定要注意。假如孩子不刷牙，那口气很不好，到学校去，他的人际关系会大受影响。孩子从小人际关系不好，对他的自信心也是一种伤害。

“晨必盥，兼漱口；便溺回，辄净手”，这些看起来是对自己的一种生活规范，事实上也会自然而然影响他人。“晨必盥，兼漱口”是对自己身体的礼敬，也是对父母的礼敬，身体是父母的延续，当你很干净、很整洁，人家跟你相处就很愉快。假如你脏兮兮的，上完厕所不洗手，人家都不敢接近你，还让人家生烦恼。所以要求自己干净整洁，也会影响他人，自他不二。所以“谨”看起来是为自己，事实上也是为他

人着想,不让他人难受生烦恼。漱口也是爱护牙齿,假如牙齿不好好保养,疼起来非常难受,而且又要花钱来修整牙齿,就相当浪费。

现代很多人有口臭的情况,为什么口气不好?与他吃的食物有关。很多朋友爬山时,会喘得特别厉害,尤其吃肉的人那个气味就特别的重。现在人常吃宵夜,吃宵夜也很容易造成口臭。半夜把肉食吃到肚子里,过一两个小时就去睡觉了,人睡觉的时候,只有两个器官还在运作,一是肺部,一是心脏,而胃则停止运作,所有吃下去的东西就放在胃里面。我们想一想,一块肉放在手上,多久就臭了?可能两三个小时就臭了,而且是在常温的环境。食物吃到胃里,是在高温之下,而且还是酸性的环境,所以臭得更快,而这些毒素就在全身循环。所以,很多吃宵夜的人都睡不好,因为体内毒素太多;那毒素往外冒,口气就特别不好,所以晚上应少吃。人的三餐应该是早上吃得好,中午吃得饱,晚上吃得少,让胃有更多的时间可以休息,这对身体有好处。除了口臭要预防之外,在打哈欠、打喷嚏之时也要注意礼仪。打喷嚏一定要赶快把嘴捂起来,不然就对人家很失礼;相同的,打哈欠也最好用手遮住,比较文雅。

“便溺回,辄净手”,上完厕所,一定要把手洗干净。相同的,当手脏的时候,应主动把手洗干净。比如我们刚从外面工作回来,看到小孩就想抱抱,这样很可能手上的细菌会影响到孩子的健康,所以一进门,第一个动作应先洗手,这对自己、对家人的健康都有好处。因为人吃东西都跟手有关,假如手上有细菌,就容易造成对身体的损害。除了上完厕所要洗手,还有饭前一定要洗手。要多观察,给孩子

讲得愈细，孩子的警觉性就愈高。常常看到很多大人在数钞票，一边数，一边手指就沾口水，把细菌都吃到肚子里，这是给孩子不良的示范。所以要注意整洁卫生的生活习惯，才能让身体健康，才能给孩子做好榜样。

### 3 着装仪容整齐、清洁、稳重、端庄



#### 冠必正，纽必结；袜与履，俱紧切

我们要对自己所穿的衣服恭敬，对衣服恭敬，也是对他人恭敬。假如我们的衣着很随便，给别人第一印象就不好，甚至于会让别人对我们很轻慢，所以我们要自重，别人才会尊重我们。古代读书人有三正，帽子要戴正，裤带要带正，鞋带要绑紧绑正。所以我们出门前一定要照一下镜子，看看脸上是否清洁干净，看看衣服是否都整齐整洁，这样才不会出糗。

春秋晋国时候有位大臣赵宣子，看到晋灵公昏庸无道，所以时时都去劝诫晋灵公，晋灵公对赵宣子的劝诫很不耐烦，于是就雇了杀手要杀他。这个杀手叫鉏麇，他来到了赵宣子的门口，看到赵宣子还没有上朝，但已穿得整整齐齐，在那里稍微休息打盹儿。鉏麇看了以后很感动，心中对他生起崇敬。心里就想，连这样细微之处都很谨慎、很恭谦的人，一定是国家的栋梁、国家的主人，假如我杀了他，我就对

不起国家。但我已答应国君的命令，假如我没杀赵宣子，我又失信于国君，所以鉏麇当下就撞槐树自杀。赵宣子因做到“冠必正，纽必结”，衣冠工整，赢得鉏麇对他的尊敬，而躲过一劫。所以不要小看自己衣冠的整齐，这对自己的形象、命运都有相当大的影响和帮助。

衣着会影响人内在的心理，穿得整齐，自然举止就很恭谨。在美国有个销售专家乔吉拉德，他是专门卖车子的。有一天早上躺在床上睡觉，突然他就跳起来，然后穿西装打领带，穿戴得整整齐齐，然后打电话给客户。在讲话的时候，虽然客户没看到他，但他在电话里都非常恭敬。谈完事情以后，他把电话放下，脱掉西装、领带，马上又跳回床上睡觉。他太太看到了，眼睛瞪很大说：“你是不是发疯了？为了打一通电话，全副武装，穿西装打领带？”乔吉拉德就跟他太太说：“当我穿得这么正式的时候，我的内心对客户是非常的尊重，他一定可以在电话中感受到我对他的恭敬心，这会影响到客户与我之间的关系。”确实，衣着会影响我们内在的态度。

很多刚毕业的大学生去找工作，找了很多单位都没有被录取。有个大学生来找杨老师，就问到如何去应聘？杨老师发现他们穿着比较随便就去应聘了，这样会不会应聘上？不可能！自重而后人重。所以杨老师就告诉他一定要穿着得体，再去试试看。果然当他非常重视仪容的时候，整个形象就不同，后来也顺利找到了工作。所以，我们要让孩子从小懂得衣着要穿得得体、恭敬。

一个人仪容的端庄相当重要。当你重视自己的仪容，人家就会尊敬你。如果仪容非常奇异，这样不只会让别人对你轻慢，更有可能



会造成社会不良的风气。所以公众人物的衣着就特别重要，假如穿得很暴露，那可能就带动整个社会不良的风气。所以公众人物必须慎思自己对整个社会的影响，应谨慎自己的行为。而父母的衣着也是孩子学习的榜样。若母亲的衣着太暴露，孩子从小耳濡目染，以后穿衣服也会比较暴露，这样子对孩子很不好，会让人认为她很轻浮，甚至对她造成危险，所以穿衣服不可不谨慎。

#### 4 自己穿衣叠被；衣服及物品放在固定地方，不乱摆乱放



##### **置冠服，有定位；勿乱顿，致污秽**

“置冠服，有定位；勿乱顿，致污秽”，这是教导孩子衣服、帽子要放在固定的地方，如果到处乱放，衣服、帽子就会搞脏。乱放之后，紧急要用的时候找不到，找不到就对家人发脾气。现在这种孩子太多了，没有教育好，孩子的行为真的会让人吐血。所以不要小看这句话，当孩子帽子、衣服放好，难道他只把这两样东西放好吗？当孩子习惯干干净净，有这种存心的时候，他看到椅子没摆好，自然会马上摆好，所以他一定会把他的房间整理好。孩子能把房间整理好，他就有条不紊，孩子的心能定得下来。能定下来，才能开智慧。如果孩子的房间杂杂乱乱的，每次要找什么找半天，你叫他读再多的经书，也开不了智慧。学问不在经典上，而是在生活的点点滴滴。经典要落实在

生活中，才能得学问的益处，学问要在生活当中去提升。所以当孩子把这句话做到了，衣服、帽子、书包，甚至于所有的东西都懂得有定位，那他一生管理人事的能力就扎根了。

你不要误会去大学念个企业管理就懂管理学了。一个大学生四年毕业之后，房间乱七八糟，你要不要用他？那叫纸上谈兵。懂管理学要自己有条不紊，要以身作则，这叫真实管理。当孩子房间自己的东西都摆不好，自己德行都不好，他读管理学，再读十年也没有用。学问要求实质，不搞形式。搞形式，自己得不到好处，甚至会自取其辱。我们不念管理学还好，念出来自己都管理不好，还被别人笑。所以《弟子规》里的每句话都会影响孩子一辈子的，从因推果，特别重要。

把自己所有的东西摆整齐，看起来好像是为自己着想，事实上也在为他人着想，因为人不可能一个人住，你养成这个好习惯，家里人就不会因为你到处放东西没有归位而被影响。当你去念大学，跟同学同住一室，你有这个习惯也不会对别人造成困扰。所以孩子养成好的做事态度，同时也是对他人的尊重。

不要把生活环境搞得杂乱，这是培养孩子独立生活相当重要的能力。我们看现在的孩子，不要说照顾别人，自己都搞得很乱。现在还有些大学生，每次回家都背一袋脏衣服给父母做见面礼。还有个现象，暑期结束了，学生把那些脏衣服、脏床单直接放进垃圾桶丢弃，这太浪费了，孩子假如养成这样浪费的习惯，他这辈子败迹已显露出来。所以我们教导孩子，让他们从小自己洗衣服、洗碗。其实孩子做

这些事，他也会做得很欢喜，因为觉得自己学会了做事，能力提高了，有成就感。

有个小朋友在家里从来不帮忙做家事，一次轮到他洗碗，他看着那些碗盘，不洗就走了。老师怎么办？老师也按兵不动。吃饭时间到了，菜都煮好了，碗没洗，老师也坐在那里，等着他来洗碗，这个小朋友没有办法，就赶紧把碗洗干净。接着老师跟他说：“我们是群体生活，每个人都有自己的本分事做，假如你不洗碗，就没有碗用；假如老师不煮饭，你也没有饭吃。所以，应尽心尽力把自己该做的事做好。”从小让孩子多做事，这些生活能力就会提高，一个人生活不求人，他就会过得很轻松自在。假如遇到一点小小的事情都办不好，还要找人帮忙，还要花钱，那他就常常生活在依赖别人之中，这样的人是很难成就的。

“置冠服，有定位；勿乱顿，致污秽”，这句经文的意义不只是讲帽子衣服要放好，我们还要去广泛地理解和运用，就是放一切物品都有定位。当所有的物品有定位，生活才有秩序，东西才不会脏乱或被撞坏，也不会常常找不到；生活能有条不紊，心才不会散乱。求学问、修道的人，首先一定要让家庭整整齐齐，这样自己的心不乱，也给孩子做很好的榜样。

我的一位长辈卢叔叔，曾跟我说，他每次到分公司检查业务，首先都会到主管的桌子前，看他桌子有没有整理干净；再把他的档案调出来，有没有归档整齐。卢叔叔说，假如连这点小事都做不好，我不相信他能做大事。所以，孩子做事的能力一定是从小处开始扎根。

除了物品要有定位之外，在家庭中，比如开关，一定要检查有没有关好，不然很可能造成浪费，更严重的还会造成危险。当我们出门之前，都应检查一下燃气、电器有没有关好。当孩子从小就习惯检查这些物品，他也会愈来愈细心。

有一次我住的地方停电，我把电热水器的开关打开之后忘记关好就去讲课，后来电来了，这个热水器的热水就一直流，下课回到家里一看，内心很痛，因为自己一个小小的疏忽，造成了那么多的浪费。经过此事之后，我提醒自己，当所有开关开了以后，不要匆忙，一定要关好之后才能离开，否则就会因为小小的疏忽造成很多的损失。

衣服、帽子，所有日常生活用品，都应放在固定的位置，“勿乱顿，致污秽”，否则，你不爱惜它，它的寿命也会变得很短。这些物品虽没生命，但你善待它，它也会用得很久。爱人者人恒爱之，爱物者物恒爱之。譬如你的胃，如果你每天暴饮暴食，可能它三四十年就给你罢工了。假如你尊重它，三餐时间都很固定，不会吃得太多，也不会把它饿着，胃就会好好报答你，能用很久，所以我们应爱惜一切东西。

东西都有固定的位置，我们的生活就有条不紊。我们观察现在的孩子，甚至于我们大人有些都会有这样的场景，找一个东西找不到，整个家翻来翻去，翻得自己也暴跳如雷，跟自己生气，而且还把全家的气氛都搞得很糟。所以一个小小的不注意，我们可能要耗掉很多的时间与精神。没有养成好习惯，将来也影响工作。公司有一个很重要的合同放在你那里，因为你已习惯随手放，过几天就忘了，到时候很有可能找不到，那你这份工作也许就保不住了，所以这些生活的

习惯确实会影响人的一辈子。

有一个小孩在家里不扫地，有一位长辈进了他家，就跟他说：“地这么脏，怎么不扫一扫？”他就说：“我的手是用来扫天下的。”口气很大。这位长辈就跟他说：“一屋不扫，何以扫天下？”相同的道理，连个屋子都整理不好，还能当企业家？那是不可能的。

《弟子规》也是管理学，是基础管理学。有条不紊的习惯要从小开始扎根。一个企管硕士来应聘工作，但他自己的房间都很乱，这样的人你敢不敢用？他学到的企业管理都是纸上谈兵。

培养孩子做人做事的能力一定要从小扎根。因为一些成功的企业家都有火眼金睛，一看就能看得出孩子做人做事的能力怎么样，骗不了他。现在很多人觉得本科、硕士学历就可以找到很好的工作，假如他做人做事都做不好，一定不会被这些优秀的企业家录用。假如录用，那也是没有功夫的企业家，这个企业的前景也不会很好。所以为了孩子以后能到一个非常有前景的企业，现在就必须帮他把根基打好。

我之所以有这么深刻的体会，是因为我在澳洲净宗学院的时候，被安排洗碗，就是把六七十个人吃的碗都要洗一洗，还要洗一些煮饭的用具。我在那里洗碗的时候，突然体会到一个人生哲学，就是人一辈子该做的，逃都逃不掉。该做的事什么时候做？何不于强健时努力修善，该干的就要趁年轻时好好地干。趁年轻多劳动、多付出，老年福报就现前，才能享福；假如年轻的时候不勤劳，常常挥霍，老年一定很凄惨。所以，我在那里洗碗也洗得很欢喜。有一天，卢叔叔到厨

房来，他本来要走过去了，却突然停下来对我说：“看你洗碗就知道你命太好了。”你看，我一个洗碗的动作，他就已把我的底细看清楚，因为我笨手笨脚。从这里我体会到，真正有智慧的长者，你是瞒不过他的眼睛。所以当孩子对人恭谦，做事又很勤奋，你大可放心，不用担心他往后没有人提拔。

生活能有条不紊，人心就定，心定就常生智慧。心定，就好像清静的湖面没有波澜，能把周遭的东西都照得清清楚楚。在澳洲期间，有一次我到卢叔叔的房间去，刚好卢叔叔在拿衣服。我看到卢叔叔的衣服摆得跟商店里卖的衣服一样，折得整整齐齐。当所有的东西都摆得如此整齐，都有定位，一想用什么马上就可以拿得到，则心随时都是很平静的，就常常能够心不乱，处理事情都有条不紊。这些习惯相当重要，一定要从自己做起，进而也引导孩子养成这样的好习惯。

## 5 穿衣整洁大方，不挑名牌与奇装异服



### 衣贵洁，不贵华；上循分，下称家

对衣服的恭敬，最重要的是常常把它整整齐齐摆好，洗得干干净净，而不是一定要买很贵的衣服。爱人者人恒爱之，爱物者物恒爱之。天地万物就像一面镜子，能照出你的态度，你微笑它就对你微笑。我曾参观过李炳南老师的纪念馆，他的衣服都穿了几十年，但是看起来

还是很干净，因为他有那份爱护之心。我们对物有爱护的心，东西都能用得长久，你的东西能用得长久，那你这一生就会过得很轻松，因为不用多花钱。日子轻松就不求人，一个孩子能不求人，他就能清廉有守。一个孩子不爱惜东西，每天的生活就要耗费很多钱，到时人家用利欲来引诱他，他就危险了。所以说“俭以养廉，勤能补拙”，只有节俭、珍惜东西才能长养廉洁之心。所以你让孩子从小尊重物品，懂得节俭，就是成就他廉洁有守的德行。

有个老师买了很多杯子，那天上课，他就故意把课上得比较久，学生都很口渴，这时他就把各式各样的杯子都拿出来，说：“诸位同学，我们拿杯子去喝水。”结果学生走到前面来，都在那里挑杯子，连喝水都忘记了。相同的道理，穿衣服最重要的目的是什么？是保暖，是遮体，是对别人的一种礼貌、恭敬。可是，人往往超过对物质本身的需要，而去追求名牌、追求虚荣，那就相当辛苦。

什么才是真正的美？现在社会教育也一直在误导下一代，以为身材姣好叫美，这是偏颇的审美观，还会引起下一代往此方向追逐。现在整容的、塑身的非常多，其实整容后看起来就很不自然、很不舒服。很多人为了身材比较纤细，把身体都搞坏了。很多人在追求这种美的时候，内心很空虚，时时都想着别人有没有看到她。花了一大堆钱买了一件衣服，穿到办公室，还要告诉别人，你看我今天有什么不一样？假如遇到一个比较粗线条的说“有吗？”她会气死，花了那么多钱，居然没有人发现。这种时时都活在虚荣，活在别人的眼光里的人，真是苦不堪言。其实，女人的美是美在内在，我们说愈看愈投



缘，就是她很有人缘，可以相处得长长久久，这种美就是内在的德行散发出来。另外一种所谓的美，往往第一眼看起来让你觉得她很漂亮，再看就愈看愈没有那么好看，当她一出口的时候，可能马上会让人家跌倒，这种美不出一个月就消失了。所以，我们要引导孩子欣赏美一定要有正确的眼光、正确的看法。

对物质太过追求，会造成家庭甚至于国家的衰败。有个初中生参加高中联考，考上以后，他就跟父母讲：“你们要帮我买几件名牌衣服。”他父母觉得莫名其妙，“为什么要帮你买名牌衣服？”他儿子接着说：“因为我考上高中了，帮你们省了几万块赞助费，所以你们应帮我买几件名牌的衣服。”跟父母讲条件！因为在中国，假如没有考上，还可以花一大笔钱进学校。所以你看，孩子被虚荣搞得根本不知读书是谁的事，本来是自己的事，却用物质享受来跟父母谈条件。

在商纣王的时代，纣王送给妲己一双象牙做的筷子。旁边有个贤臣叫箕子，他看到这种情况，心里就想商朝要灭亡了。为什么看到一双筷子，就可以了解到这个国家要灭亡？我们细细来想一想，当他拿着一双象牙做的筷子，他用的杯子可能就是犀牛角做的杯子，用的可能是金子、银子做的碗盘。金子、银子做的碗盘，有没有可能盛的是青菜豆腐？会盛什么食物？山珍海味。他吃山珍海味，会不会穿着一件T恤在那里吃饭？他会穿什么？绫罗绸缎。他穿着绫罗绸缎，会不会住小木屋？会住什么？都是华丽的皇宫。当他享用这么奢侈的时候，最需要的是什么？钱！钱跟谁要？跟老百姓，掠夺民脂民膏。

他要剥夺、榨取老百姓的钱财，老百姓就会群起而攻之把他推翻。一个国家奢侈必亡，一个家庭奢侈一定会穷困潦倒，所以奢靡之风绝不可长，这点我们一定要谨慎。

有一位李老师，在他刚上完书法课时，有个学生的家长没有办法来接他的孩子，就打电话给李老师说：“今天晚上可不可以请你带我儿子去吃个饭？”李老师说没问题。当他们在餐桌上，这个孩子马上举了一个手势，把服务员叫过来说：“给我来两杯可乐，然后把菜单拿过来。”当菜单拿过来，这个孩子非常有架势地说：“来，我要这个菜，我要那个菜”。才六七岁的孩子，点菜点得非常熟练，李老师在旁都看傻眼了。点完菜以后，李老师就把菜单拿过来一看，点的都是相当贵的菜，李老师就突然想到，他这些动作跟谁学的？他父亲是当官的，可能常常带他去酒店吃饭，孩子在这种环境熏习之下，也变得很阔绰奢侈。所以，我们还是要勤俭持家才是正确的。

穿衣服不只对自己、家庭有影响，也会影响到社会风气。若因为穿着而伤风败俗，影响到社会风气的时候，罪业就造很大了。

“上循分”，穿着要遵循自己的社会地位。“下称家”，依循自己的经济状况来买衣服。在春秋时代，晏婴一件衣服穿了三十多年，由于他是宰相，所以他这种节俭的风气也影响了整个朝廷。我去参观李炳南老师的纪念馆，看到李老师穿了几十年的衣服还是很整洁，李老师的内衣、袜子都是补了再补。李老师给我们做了榜样，他省的一分一毫都是为众生而省。我们接触任何人都应让人家感觉我们的衣着非常简朴、干净，在别人看不到的地方能省则省，要向李炳南老师

学习!

我曾听一位长辈说,他还没有结婚以前,觉得养一个老婆应该很轻松,因为就吃那么一点点。后来娶了老婆才觉得很困难,因为东西、食物很便宜,但是衣服很贵。他说跟太太去买衣服的时候,他太太一看上就说:“买了、买了。”他后来才了解一个真相,女人的衣柜里永远少一件衣服。其实衣服最重要的目的是保暖、是遮羞,衣服绝对不是拿来炫耀的。

可是我们经常在购买的过程中,忘记了它本来的目的,反而沾上虚荣的习性。曾听说有一群很有钱的女人,她们一起看巴黎时装(在电视上看时装秀),看完觉得那一件很想要,隔天就坐着飞机去买。假如这样花钱,即使有金山、银山也不够她花。她们这样的榜样一出来,谁学得最彻底?子女学得彻底。当然这样的人也就富不过一代了。我们穿衣服要“上循分,下称家”,依据自己的经济状况去买衣服,绝对不要打肿脸充胖子。

## 6 不挑食不贪吃,不吃不卫生的食物



### **对饮食,勿拣择;食适可,勿过则**

我们要告诉孩子饮食要均衡,绝对不可偏食;吃的时候要有节度,不能太过也不能不及,吃七八分饱就好,不要吃太撑了伤到胃。“病

从口入”，吃东西要有判断力，要把营养吃下去，不要吃毒素。很多的食物含毒素、致癌物，我们常常也听到“垃圾食物”，你有没有在吃垃圾食物？

现在统计出来有十大垃圾食物：

第一，油炸类。油炸类的东西吃多了，容易让血管阻塞，中风、动脉硬化都跟这个有关，所以油炸类的东西要少吃。

第二，腌制类的东西。腌得很咸的，它会造成、会导致鼻咽癌的可能性，或者导致溃疡，所以这类东西也少吃。有一些比较天然的腌制，那就没关系，要了解它的制作过程。

第三，肉制品。一块新鲜的肉放在空气中，多久就臭了？差不多三个小时左右。但现在这些肉制品居然可以放三五年。什么造成的？放了很多防腐剂。在肉制品中还含有亚硝酸盐，这是三大致癌物之一。现在癌症的比率有多高？四分之一。有没有最新数字？已经往三分之一迈进了。有果必有因，饮食的选择和情绪的好坏是癌症的病因，所以当你饮食很注意，心情又很好，常常读诵《弟子规》，不看别人的缺点，就看自己的缺点，因为看到自己缺点而努力去改，就会有成长的喜悦。心好，吃的又注意，保证你跟癌症绝缘。

第四，饼干类。因为很多饼干都特别顺着消费者的口味，所以饼干之外又夹一大堆夹心酥，这里面放很多的糖精，热量很大，吃多了，这些糖类会转成脂肪，所以现在人都愈来愈胖。吃甜食的风气从哪里传过来的？欧美真是很爱吃甜食，所以你一看我们这里的胖子跟他们比起来，实在差很远。他们有时候坐飞机要坐好几个位置，那看

起来很恐怖。所以人不能重欲望，那会苦了自己又连累亲人。

第五，汽水可乐类。因为汽水有刺激性、酸性，会把胃壁都磨薄、磨破，人经常喝容易得胃炎。现在我们喝的橘子汽水、柠檬汽水都是什么做的？绝对不是苹果、橘子，是从石油提炼出来的一种酚，那个味道就跟很多水果的味道一样。我曾买过这些用品，然后就现场制造橘子汽水给我的学生看。他们就看我这样，拿着一瓶一瓶的化学物质做出了香喷喷的橘子汽水。我小时候深受其害，记忆很深刻，那时都是爷爷奶奶拿着煮烂的粥来给我吃。所以，一个人不健康，确实对不起家人。我有这么惨痛的教训，希望我们的孩子不要再犯。所以，父母正确的饮食观念能给孩子带来一生的幸福。

第六，方便面类。方便面热量高，而且添加很多的防腐剂，吃了对身体不好，尽量不要吃。

第七，罐头类的食品，含有很多的防腐剂、添加剂、色素，这些化学物质对身体都是有害无益的。

第八，话梅蜜饯类。有很多报道说制造话梅的地方环境都很脏乱，所以这些话梅蜜饯做出来，连昆虫都不吃，你看它们的判断力比人还好。因为它吃一颗可能就死了，它们感受到食物的毒素太多就不会去吃。

第九，冷冻食品类。假如正在转动的引擎，你拿一盆冷水浇下去，然后引擎又热，你又再浇一盆冷水，这样的引擎能用多久？本来可以用十年，现在三年可能就报销了。人体也像一台机器，体温维持在

三十七度左右。你每次喝冰水，这些冰水会耗损体内很多的能量，使你的体质一点一滴地下滑。这都是我椎心之痛，以前读书没有老师教我，在大学时代才开始学习这些知识，所以那些冷冻的东西我都不碰了，这是亡羊补牢，犹未晚矣！

现在女性有很多妇科病，跟吃凉东西有关系。尤其女性在生理期的时候，那几天也是排毒的日子，有很多的毒素要排出去，如果这时你还吃凉东西，热胀冷缩，子宫就会收缩，该排的毒没排出去。所以这些毒留在体内多久？假如顺利的话是二十八天。这些毒素就在你的体内循环，所以才会有很多妇科的疾病。

第十，烧烤类食品。一只烤鸡腿相当于六十支香烟的毒，它所含有的致癌物是三大致癌物之首，这是统计出来的，所以吃这些东西很损害身体。我们已体会到人生有太多的事要做，要让人生活得很有价值，必须有一个健康的身体。所以当你实在忍不住要吃这些东西的时候，一定要想到自己还有很多事该做，身体不能搞坏，这时你就能下决心不吃了。

## 7 饮酒抽烟有害健康，青少年不可以饮酒抽烟



### 年方少，勿饮酒；饮酒醉，最为丑

酒是穿肠毒药，所以孩子从小绝对不能染上喝酒的习惯。而且

喝酒不只伤自己的身体，还会给别人造成生命财产的危险。很多交通事故都跟饮酒有关。酒会乱性，酒会造成不可收拾的后果，所以从小就不要饮酒。当然，酒做药用就没有关系。在一些很寒冷的地方，喝一点小酒可以促进血液循环。

除了酒不可以喝，其他对身体不利的行为也要远离。如烟也不能抽，伤身体，而且不只伤自己的身体，还危害到别人的健康。所以你看有些抽烟的人没得肺癌，他家里的妻儿得了肺癌。有没有可能？有！他吸进去的还会吐出来，他的亲人吸进去的都不吐出来。我们是群体生活，一个人的行为绝对会影响其他人。我们究竟是要好的影响，还是要坏的影响？人当然要有志气，一定要做好的影响。

## 8 从小养成站有站相，坐有坐相



### 步从容，立端正，揖深圆，拜恭敬

这句经文教导人要站有站姿，坐有坐姿。我们的老祖宗也给我们很好的提醒：“立如松，卧如弓，行如风，坐如钟。”其实这样的习惯是道法自然，对身体最好。“立如松”，脊椎很直才不会造成脊椎侧弯。现在得骨刺的人很多。为什么？诸位有机会到公交车站去看一看就知道，一排的人在等车，每个人站的样子都不一样，站得歪一边的多。现在很多年轻人好像骨头软掉一样，看到什么东西都要靠一下，所以



骨头长期弯掉。我们的上一代教孩子，看到孩子没站好，眼睛就瞪过去了，筷子没拿好就敲下去，所以这些习惯从小养成，长大了就很自然，从小没养成，长大就很辛苦。我就是“立如松”没做好，所以诸位朋友，以后看到我驼背，不要客气，把你的如来神掌拿出来，提醒我一下。自己的身体要照顾好，这对父母才有交代，也对支持、爱护我们的人有交代。

怎么站是标准的、是比较好的？男众站姿，脚与肩同宽，然后要挺胸，这气势叫做顶天立地。假如你这样子去跟人家谈判、谈生意，人家看你气宇非凡，比较值得信任。假如你去谈判，腰是弯下来，对方都没什么兴趣。所以我们这种威仪让人家能产生信任。站的时候，头不要抬得太仰，直视前方，你要跟人家谈判以前就站好，观想前面是浩瀚的大海，你的心就跟它一样，这是男士的站法。女士站姿，一只脚在前面一只脚在后面。就像选美小姐都站得很端庄。这是站的姿势，立如松。

“卧如弓”，往右肋躺着，假如躺向左肋，会压到心脏跟胃会不舒服，所以躺向右肋对身体是最好的，卧如弓。“行如风”，风速度很快，但不会有很大的声响，所以走路要放轻脚步。常常比较晚的时候，我们听到邻居上楼，脚步声确实很大，但我们要体谅他。我们要赶快把《弟子规》介绍给他，他才会知道养孩子没有这么困难。所以我们行为动作也要处处观照有没有造成别人的负担。这是行如风。走的时候，男士是顺着一条线的两边走，女士是踏在一条线在走，这就显得比较优雅。男士在走的时候肩膀不要左右晃，否则走起路来就显得

不太稳重。

“坐如钟”，女士坐的时候脚要并拢，右手放在左手上面，轻轻放在自己的左腿上。有一位老师是开古筝学校的，他对员工都有做礼仪训练，所以开家长座谈会，很多的学生家长一起来开会，他们整排的老师都是这样子坐。结果开完会，这些家长都跑过来说：“老师，你这些员工去哪里找的，怎么这么端庄？”开会时，本来一开始很多家长就随便坐，什么姿势都有，但看到所有的老师都坐得这么端庄，这些家长慢慢就开始往前坐，不靠椅背了，所以环境对人确实有潜移默化的影响。我们坐有坐相，家庭风气才会坐有坐相。假如父亲坐的时候把脚抬到桌上来，那你的孩子可能就学坏了。家长说：“把孩子交给你们，我们很放心。”所以我们的言语行为、仪容已让别人增加对我们的信任。

“立端正”，女士站的时候右手放在左手上面，穿裙装的手可以放低一点，假如穿裤装，手可以抬高一点，也可以直接平站，也可以双手自然下垂，总之动作要优雅就对了。男士要有大丈夫的气概，所以双脚与肩同宽，直视前方，这是站的姿势。

经文里还讲“揖深圆，拜恭敬”，鞠躬的时候要鞠下去，一般是九十度鞠躬。有一位朋友第一天来上课，看到别人都互相问候，他也是跟人家点一个头。后来第五天上完课要回去的时候，他就来到我们老师面前，他说他前面鞠的躬都不算数，因为不是打从内心的恭敬，所以现在要很正式对我们讲课的老师行三鞠躬礼。所以我们鞠躬的动作是否从内心发出来，自己知道，别人也感受得到。礼节确实不是

做表面的，而是要“诚于中，形于外”。



### 勿践阼，勿跛倚，勿箕踞，勿摇髀

男士的坐法，双脚可微微打开，然后双手很自然放在自己的大腿上。这个姿势在三十年前，家庭照团体照的时候，谁的姿势是这样？父亲的姿势都是这样，很有威严。

坐姿，我们也要注意一些细节，如经句上提到的“勿践阼，勿跛倚，勿箕踞，勿摇髀”。“勿践阼”，在站或坐时不要去踩东西。比如，古代的门有门槛，你踩在上面，那个姿势很难看，也会让人觉得你很轻慢随便，而且东西踩久了容易坏掉，所以这这也是一个惜物的态度。现在很多小孩坐在椅子上，他的脚是踏在椅子的杆子或桌子的杆子上，这都要及时修正。像我们在带的读经班，看起来都坐得不错，可是往底下一看，千奇百怪的样子都出来了。有的念的时候脚在前后晃，有的就踩在椅子、桌子的杆子上。还有的情况是上课上到一半，有孩子的椅子突然就倒下去了，为什么？那个椅子的杆被他踩断而倒下去了。所以孩子很多动作我们都要适时给他修正，他才会习惯成自然。他已经习惯的话，我们要不厌其烦地提醒才行。

“勿跛倚”，站的时候歪一边或者靠东西，这都很不好。他连站都这么随便，你还敢把重要的事给他做吗？相信小事都这么忽略的人，做大事时也不可能突然变谨慎。所以“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。一个人的大能力都是从小地方开始扎根的，一个人不好的行

为也都是从生活细节开始忽略的。

“勿箕踞”，箕是畚箕，畚箕的口开得很大，勿箕踞的意思就是坐下去两脚不要开得很开，这样看起来就很不文雅，假如是女性，可能就会惹人非议了。

“勿摇髀”，就是坐下来时不晃腿。有的人坐下后，腿不但左右晃，还会上下晃。我们曾去参加会议，旁边有一些主管从头晃到尾，晃得我们头都晕了。假如你在上课的时候，前面的人也是在那里一直晃，你可能会很难受。所以这个习惯要改掉。

为什么有的人讲话腿要在那里晃？他的内心状态怎么样？焦躁不安。当他内心焦躁不安，跟你谈话其实也是在应付，不得不做。如果他觉得很重要的事，比如孩子的教育或者家庭夫妻关系，他都没有办法解决，就会一直挂在心上，但每天又不得不去做事情，他没有办法完全专注在当下去用心，所以一焦躁身体就开始晃动了。现在的人确实生活得很不简单，要让心安下来，这是一个很大的工程。所以，一来要提升智慧，二来也要对自己的行为时时保持警觉性，常常观照自己的言语和行为是否有不恰当之处，久而久之，言语行为就会内化，时时保持恭敬有礼的态度。

## 9 从小养成体恤他人的习惯, 珍爱物品



### 缓揭帘, 勿有声; 宽转弯, 勿触棱

我们常讲要胆大心细, 所以在做很多动作时尽量要放柔和、恭敬。但面对一些挑战的时候要不怕困难, 所以“勿畏难”。因为心细, 所以做事很谨慎, 自然就不会出状况。胆大心细都是在生活的细微之处开始培养。

“缓揭帘, 勿有声”, 当我们在揭帘子的时候要轻手轻脚, 不要发出太大的声响。因为人都是群居在一起工作、生活, 我们要注意一举一动是否造成别人的困扰、烦恼, 我们要有这样的敏感度时时去观照自己的行为。比如, 旁边有人在睡觉, 说不定他已两三天没睡好, 好不容易才入睡, 这时你掀帘子的声音很大, 可能又让他惊醒了。或者在图书馆里, 那是很安静看书的地方, 假如你拉帘子拉得很大声, 可能有人被你吓一跳。所以“缓揭帘, 勿有声”, 虽是一个揭帘子的动作, 也是告诉我们要注意, 每个言语动作是否会让别人觉得不安? 声音会不会过大? 当我们时时替别人着想, 心也会愈来愈柔软。当你的心愈来愈柔软, 你就是真正在落实仁慈之心。

在生活当中, 还有哪些会因为我们的声音过大而造成别人的烦恼? 比如我们住在一起, 晚上假如走路很大声, 必然会吵到别人。晚上起来上厕所, 开门的力气很大, 可能很多人都会被吵醒。我在澳洲学习的时候, 卢叔叔还告诉我, 晚上起来上厕所一定要轻手轻脚,

而且在冲马桶的时候绝对要确定门是关着的，否则会吵到很多人的安宁。

所以一个人是否有学问，在哪里看？我们说替人着想是第一等学问。替人着想可不是用嘴说的，而是要点点滴滴落实的。除了走路声、关门声不可以太大，吃东西的时候，声响不可以太大。假如吃饭很大声，别人会觉得很不舒服。为什么吃饭时声响会特别大？嘴巴没有闭起来。所以我也跟很多朋友提过，吃饭时嘴巴要闭起来，因为我们不只代表自己，而是代表公司、团体，甚至于你在外面旅游代表的是中国人，所以处处要提醒自己注意动作。

我们前面提过在巴黎圣母院有一行中国字“请勿大声喧哗”，写给谁看的？今天中国人在公共场合会大声喧哗，代表他在家里也是如此。所以一个人的修养绝对是在家中培养，绝对是在没有人看到的时候就要落实的。古代中国人特别强调“慎独”的功夫，当我们一个人的时候，动作、言语依然要放轻、放缓，这样习惯了，自然在公共场合就能做出优雅的行为。所以，当我们在机场看到很多孩子在那里大吼大叫、跑来跑去，我们也要适时地制止这些孩子。这时我们可以把这个巴黎圣母院的故事告诉他们，我们中国人的脸可不能丢到全世界去。我们有这个敏感度，就会在生活的点滴当中，对这句经文有更深的体会。比如半夜回来拿钥匙开门也会放轻，半夜开车回来也会赶快把引擎关掉，因为你对那些声音的敏感度愈来愈高。这就是观照能力的形成。

“缓揭帘”，除了指声响不要影响到别人之外，也是一种爱惜物品

的观念。因为用东西能轻手轻脚，东西就不易坏掉。假如我们平常用东西都很粗鲁、很用力，这个东西本来有五年、十年的寿命，可能用不到一年就坏掉了。所以从惜物的观念当中，我们也要时时提醒自己动作不要太粗鲁。比如穿衣服，假如你很粗鲁，衣服很容易就扯破了。所以这都要提醒小孩，从小处培养孩子珍惜物品的习惯。当孩子动作都能轻柔，生活当中就不会常常有损坏东西的情况发生。小时候我也是常常受伤，不是这里刮一条痕，就是牙齿又摔断了，常常伤痕累累。我还记得有一次跑到厨房去，不小心滑倒，好几颗牙齿都撞坏了。直到我读大学的时候才开始用功学习，然后读了一些经典，这些情况就慢慢减少。其实人之所以会受伤，最主要的原因是粗心大意，所以才会表现出莽撞的行为。

一个人要修正自己应该从根本下手，从心开始调伏。而心的调伏，又要从生活的点滴事相当中去用心，去学习。在学校里，这是孩子常犯的，一不小心，眼睛不知看到哪儿去了，就撞到桌角受伤。所以要“宽转弯，勿触棱”。从这句经文我们也可以引申到，告诉孩子要处处注意自己的安全。现在的孩子意外死亡率愈来愈高，因为他们没有那个敏感度。所以，老师、家长都要时时提醒，否则等到意外发生就为时已晚。



### 执虚器，如执盈；入虚室，如有人

“执虚器，如执盈”，端一个空盘子，为什么要像端盛着东西的盘



子一样？意思就是说，我们即使拿很轻的东西也要小心，不能轻视，否则很有可能就摔破了，这是要我们多谨慎。很多高科技产品拿起来都很轻，但每个东西的价钱可能都很贵。当我们对这些小动作不够谨慎，很有可能一不小心一个月的薪水就泡汤了。所以这也是要相当注意，从细微之处去提醒自己。

“入虚室，如有人”，到一个没有人的地方，也要当作旁边有人一样，这是“慎独”的态度。一个人处世做人的态度，绝不因为没有人看到而有所疏忽怠慢，这很重要。所以这也是告诉我们，为人处世要有一贯性，绝对不能说一套做一套。

小孩往往在旁边无人的时候，声音就会特别大。像我们在一些旅游的地方，在爬山的时候，很多孩子都大吼大叫。我就会跟学生讲，我们到大自然去爬山，山的主人是谁？当然是山上的动物、植物，因为它们长年都住在那里，是主人。那你是什么？你是客人，你是偶尔去它们家走一走。有没有客人到人家家里大吼大叫的？那就太丢脸了，一定会被山上的动物笑“这个人真没修养”。我们要尊敬一切万物，所以爬山的时候不可以大吼大叫，影响到很多动物的安宁。而且当一个人声音太大，声波可能会震动石头，如果有一块石头刚好比较松落，声音有可能把它震下来。古代说孟姜女哭倒万里长城，这有点夸张，但人声音的声波能量确实有可能会把石头震下来。所以入虚室如有人，也要谨慎。

很多孩子到别人家里玩，可能主人在厨房忙，小孩就四处参观。这样对不对？这不正确，这对主人不够尊敬。尤其主人的卧房更不

可以乱进。所以这些都要给孩子提醒，比如很多房间他都走过了，到时候主人发现有东西不见了，那谁是第一嫌疑人？我有一个朋友，他小时候就是到同学家去玩，结果同学爸爸的房间里一笔钱不见了，隔天他的同学就说是他偷的。全班的同学就给他贴了一个标签。这时候你是百口莫辩，你也没有办法证明你没拿，因为你确实走进去一段时间才出来。所以要时时警惕，也要避免嫌疑，不被人家误会。入虚室如有人，这是避嫌。

《常礼举要》云：“瓜田不纳履，李下不整冠。”这个意思就是说，你走过人家种瓜的田地，不要绑鞋带，因为你在他的瓜田蹲下来，他远远一看好像在偷他的瓜；假如你在他的李子树下戴帽子，手就好像要摘他的李子一样，这也要避嫌。

## 10 做事不要急忙慌张，轻视忽略，畏苦怕难



### 事勿忙，忙多错；勿畏难，勿轻略

“事勿忙，忙多错。”忙，就会乱。所以对治乱的方法是缓和。缓可以免悔，退可以免祸，所以常常有条不紊就不容易做错事情。要懂得进退，该退的时候不要强出头，可以免掉祸患上身。“事勿忙”也是需要跟“谨”的教诲结合在一起，才能把事情做得好。比如“置冠服，有定位，勿乱顿，致污秽”，东西都放在固定的位置，何时拿都不会乱，

用后再放回原位。

比如洗澡，洗后一定要把水龙头调回原位。否则别人一打开使用，就会把衣服身体淋湿了。所以很多事我们要慎始慎终。用过的东西，要把它检查一下是否回归原位，自己要用或别人要用时就能找到，这样才不会造成自己和别人的困扰。当我们要出门，比如一出去要一个礼拜才能回来，这时就要把家里的燃气、电源都检查一遍，否则容易造成无谓的能源浪费。所以要谨慎，“事勿忙，忙多错”。当我们答应别人的事，马上登记在行事历上面。每天看一下，哪些事有做了，打勾；哪些事还没做，再次提醒赶快做。假如孩子从小有这个态度，他就很谨慎也很有责任心。

假如你的小孩上小学一年级了，一天他在学校打电话给你说：“妈，我的语文作业本忘了带。昨天我都写完了，下一节老师要检查，你赶快帮我拿过来。”这时你会怎么做？很多家长就送过去了。虽是一个小小的动作，做对跟做错对于孩子的心态就有天壤之别了。卢叔叔曾跟我讲过，他的女儿第一次作业本没有带，打电话回家请父亲帮她送去，卢叔叔跟女儿说：“没带作业是你自己造成的，所以要为自己的行为负责，该处罚就处罚。”说完就把电话挂了。如果是你挂得下去吗？

所以教育孩子要恩威并济，该有威严、该有原则的时候，动都不能动。下午他女儿回家了，脸色不大好看。这时卢叔叔就跟他女儿说：“有没有被老师骂？有没有被处罚？”小女孩点点头：“有。”接着卢叔叔就说：“爸爸教你一个方法，从此以后就不会因为作业本没有

带而被处罚。”本来还有一点失落，突然听到这段话精神就来了。卢叔叔就跟她说：“你只要用一个记事本，把明天该带的东西记录下来，在睡觉以前检查书包，已经放进去的，打勾，都打勾了，就可以安心去睡觉了。”当孩子犯错的时候，往往也是教育他很好的时机。假如你只是发脾气，这个机会就丧失掉了。所以让孩子从小就懂得用记事本常常去提醒自己哪些东西应该带，他就不容易忘记，也不会再有同样的过失。

“事勿忙，忙多错”，要孩子做到不忙、不杂乱，首先我们自己也要做好榜样才行。我十多岁的时候常搭我父亲的车，父亲在开车时就常讲：“干嘛去赶？也不差那五分钟。”虽然是父亲轻轻的一句话，对我影响很大。后来我会开车了，想要开快车的时候，就会想到父亲这句话。我父亲开车从来不按喇叭，因为他觉得没有必要去着急，所以我开车也很少按喇叭。当然有些情况也要按，当你完全看不到对方来车的时候，要先示警一下，平常能让别人就让别人。

“勿畏难”，就是不要害怕困难。《中庸》有一句很重要的教诲：“人一能之，己百之；人十能之，己千之。”也就是说，人家做一次就会了，我们纵使比较笨，就做一百次也要把它做会；人家十次就会了，我们纵使要做一千次才会，也要有毅力去做。假如人都抱持这种态度面对事情，纵使天生笨，势必也会大开智慧。当我们都这样应对事情，很多时候就不会被自己打败、吓退了。孟子云：“舜何人也，予何人也，有为者亦若是。”所以杨淑芬老师也常常鼓励自己：“我一定可以！”因为一个人陪伴自己最久的是谁？是自己。所以时时要自我

砥砺，自我鼓舞，这很重要。

如果应该让孩子承担的事都被父母做了，这是剥夺了孩子学习、历练的机会。前面说过卢叔叔没有帮女儿送作业本去学校，假如作业本送去了，会是怎样的结果？女儿很高兴：“爸爸，你真好！有求必应，真是观世音菩萨。”那在孩子的内心起了什么变化？只要我有事，我有爸爸妈妈、爷爷奶奶，还有用人给我顶着。所以我们看到现在很多年轻人，二十出头，他讲的话你会气死。所有父母亲友帮他忙得要死，他都觉得不关紧要。我在海口就有遇到这样的人，父母帮他通过很多关系找了工作，他还要说：“好，我就看你们的面子去试试看。”还有的大学生被退学两次，朋友问他怎么办？他说：“我也不知道。”所以你看都快二十岁的人了，对自己完全没有责任心。这是结果，原因在哪？他很少为他自己做的事负全责。

当我们帮孩子收拾他的过失，他就会觉得往后都会有人帮他的忙。所以他以后要娶太太，你要帮他筹钱；他要买房子，你也要帮他张罗。你要帮他张罗到什么时候？这样的人生会累死。可能你眼睛要闭上的时候，还在想要帮孙子买什么东西。在去年十月十九日的深圳特区报，有一对父母发表了一篇文章，劝告年轻的爸爸妈妈绝对不要宠小孩。因为他们夫妻老来得子，对儿子百般呵护。上了幼儿园，幼儿园老师说：“你的孩子有哪些行为不好，你要注意。”他们还会帮孩子解释、掩盖。夫妻俩一直这样下去，孩子要什么就给什么。等他大学毕业交了女朋友，女朋友要求说：“叫你父母搬出去，房子给我们住，我才嫁给你。”所以他儿子会怎么样？他就直接叫他父母：

“你们出去！”他的父母已感受到事态的严重性，所以希望通过自己切身的痛苦，能劝告更多的父母绝对不要宠爱、溺爱孩子。

在一九二〇年，有一个十一岁的孩子，在玩足球时把别人的一大片玻璃给打碎了，要赔偿十二点五元美金。当时的十二点五元美金可以买一百二十五只可以生蛋的母鸡，所以这笔钱数额很大。他的父亲就跟他说：“你要负全责，你要自己赚钱来还债。”结果，这个十一岁的孩子就开始打工，一点点把钱还给他父亲，后来他的事业也很有成就，他就是前美国总统里根。你让孩子去磨炼，培养了他正确的态度、责任心，又增长了他做事的能力。所以养小孩要用理智，不可只用情感、用溺爱，这相当重要。

“勿轻略”，“轻”是指轻视，“略”是指忽略。当我们对某些事情很轻视、忽略，心就已失去了恭敬、谨慎。我们在哪些事情当中容易忽略、轻视？比如我们送别人东西也要保持恭敬。古代有一篇文章写到，有一个人看到很多人挨饿，就拿了食物态度很傲慢地对饥民说：“来来来，来吃！”结果有个很有志气的饥民说：“不食嗟来之食。”态度会影响到别人的感受，所以纵使布施也不要忘失恭敬之心，其实对方是在让我们种福田、积阴德，我们要感恩。

在财物方面，比如要捐、送衣服给别人，能不能很脏就拿给人家？送别人东西要有诚意，要先把衣服洗干净。记得我有一台车子送给朋友，我父亲就跟我交代，送别人东西一定要让人家欢欢喜喜。但一般人会忽略，心里想：我送他，他应该要知足了。往往这一念轻视忽略，你本来是好心要送他东西，接收的人心里会不舒服。所以我

听了父亲的教诲,我就开始把车子检查一遍,才发现离合器已用了十多年,不好用了,纵然送给他,到时候他一开,那么难开,本来是一件好事,可能让他生了很多烦恼,然后还要花一大笔钱去修理。所以我们要处处替人着想,纵使送别人东西,也要顾虑对方的感受。所以我都修整好了,再把车送给他,他开了一两个礼拜打电话给我,说这个车虽然十多年了,但是很好开。

在教育孩子方面,比如我们叫孩子拖地,孩子可能有一个心理,“你叫我做,我做就是交代一下,我还要赶快去看我的卡通”,当孩子第一次答应你做事,他是用应付、敷衍的态度做的时候,而你却没有把它修正过来,往后他可能都是敷衍塞责。所以孩子做事有没有负责任、有没有谨慎,这要透过家长的耐性去追踪。

第一次让孩子拖地,你一定要检查他有没有拖干净,假如角落还很脏,就代表他做事轻略。而且除了轻略以外,他做事有头无尾。做一件事应该怎么结束?应请父亲来检查,请长官来确定,否则可能离长官、父亲的标准还差很多,这也是负责任的态度。父亲一看不行,马上要纠正:“儿子,今天辛苦你了,拖得还不错。”人都喜欢听鼓励的话,先鼓励一下,再告诉他:“你这个边边角角假如再仔细扫一下,那就不简单了。爸爸像你这个年纪时,这件事还做不好。”给他肯定一下,然后要求他:“下次爸爸交代你做什么事,做完了一定要先来通知爸爸去确定,你才可以再去做你的事情。”要让孩子对一切人事物都懂得恭敬谨慎。



## 11 不入赌博色情电玩等是非之地，不打听荒诞邪恶之事



### 斗闹场，绝勿近；邪僻事，绝勿问

“斗闹场，绝勿近。”“斗闹场”是指这些电动游戏厅，嘈杂的地方、玩乐的地方。俗语：“入鲍鱼之室，久而不闻其臭。”在这样的环境中，孩子耳濡目染就会染上坏习惯，抽烟、吸毒都有可能，让孩子从小要对这些地方有所警觉。有位母亲在她孩子还很小的时候，每次经过这些斗闹场，她就会跟孩子讲，这种地方不能进去，孩子从小先入为主，就知道这些地方不能去。教育小孩我们也要多多用心。

“勿入无益身心之境”，对于身心没有帮助的环境，不可进去。“勿交无益身心之友”，对于德行不好的朋友，我们要敬而远之；这个远之不是对他怠慢，而是要积极提升自己，再用自己的德行去感化对方，避免互相堕落。“勿展无益身心之书，勿言无益身心之语，勿做无益身心之事”，我们的言语、行为，还有所接触的环境、书籍，都要防止对自己的内心造成污染，这相当重要。

我们进入寺庙的山门可以看到四大天王，北方多闻天王手上拿着一把伞，意思就是防止污染。我们成年人要有警觉性，不但要防止自己受污染，也要保护小孩不受污染。我们了解到一杯清水，假如滴一滴墨汁下去，可能不到一秒这滴墨汁就会在清水里扩散，但要把这滴墨汁重新从水里清除出来，需要多久时间？是滴下去时间的几十倍、几百倍都不止。所以俗语讲“宁可终年不读书，不可一日近小人”，

你看污染的力量有多大！我们要给孩子一个很好的成长环境，广结善缘，和这些有志于教育的亲朋好友常常联系，互相帮忙，也可以达到易子而教的功能，所以好环境就会有境教的力量。

“邪僻事，绝勿问。”对于怪力乱神的事，小孩子不要乱问。现代的电影很多是很恐怖的，孩子看后半夜会做恶梦。所以这些商业行为可能会对孩子的心灵造成伤害，做父母的要帮孩子把不好的东西排除，长养孩子善良、祥和的心灵。

## 12 未经许可不可擅入他人家室，入门前要自报姓名



### 将入门，问孰存；将上堂，声必扬

要到别人家去，应先打电话问对方在不在家，还要问人家是否方便，不要说“我现在过去好不好？”你这么急促，人家说“嗯，好，好吧”，你就要“听思聪”，看人家那个“好吧”是很勉强的，这时你要主动问：“你是否待会儿有事？假如不方便我换个时间也行。”这样人家就不会觉得太唐突。

不管你是拜访还是打电话，对于时间也要选择好，不能在别人用餐时间，或是很晚了要睡觉的时候去，这就没有替人设想，不尊敬他人。所以我们在任何时间打电话，应先问“请问你现在说话方便吗？”当你时时都能这样恭敬，人家与你交往觉得很舒服，没压力。我们的言语

透露恭敬，孩子在身旁学的都是这些恭敬的言语，这就是潜移默化的效果。

“入门”的时候也要先问，敲敲门，等屋里的人响应了，叫我们进去才可以进。若要我们等一会儿，我们就恭恭敬敬在那里等。当你进到人家的家里，刚好一楼没有人，此时可不可以继续往上走？“问孰存，将上堂，声必扬”。很多动作你不能太随便，否则会造成别人的误会，所以这个恭敬还包含要避嫌，避免人家对你的怀疑。所以你到别人家，还没确定有没有人在，一定要问：“有人在家吗？”喊几声没人应，就不能再进去了，这都是处处表现恭敬。



### 人问谁，对以名，吾与我，不分明

“人问谁，对以名，吾与我，不分明。”这句话就是说跟人家交谈的技巧和态度，比如打电话要说：“你好，我是蔡礼旭。”人家马上知道是你打来的。不可以让对方猜半天，这样就很失礼。当我们打过去：“您好，我是礼旭，您现在讲话方便吗？”处处替对方着想，就会让人家觉得很舒服。比如按电铃，对方问：“哪一位？”“我啦！”人家怎么知道“我”是谁？“吾与我，不分明”，这些细微之处都要多加提醒。

### 1.3 玩别人的玩具或物品,要事先征得别人的同意



#### 用人物,须明求;倘不问,即为偷

小孩的是非善恶观念还不是很清晰,他可能觉得这个东西很好看,就顺手拿起来看一下,我们要适时把这段经文告诉他。有一对姐妹,有一天姐姐骂妹妹,妹妹很委屈就哭起来了。一边哭,一边到厨房找她妈妈,就跟妈妈说:“姐姐骂我。”这时你不能不分青红皂白,就说姐姐不对,要先把对错搞清楚。很多家长觉得大的就要让小的,这句话对不对?不全对。结果这位妈妈也不急不徐,一边炒菜一边问她:“那为什么姐姐要骂你?”她就说:“我拿了姐姐的玩具没有告诉她。”因为这孩子读过《弟子规》,所以妈妈接着就说:“用人物。”小女孩说:“须明求。”妈妈说:“倘不问。”小女孩说:“即为偷。”结果她那个“偷”一讲完就又开始哭,“我不要当小偷。”所以亲子间有共通的语言,共通的做人标准,你跟孩子就会很好沟通,而且把道理融入她的心中。孩子已熟读了《弟子规》,那句话她会记多久?记一辈子,对她一生有莫大的益处。

教小孩“用人物,须明求”,我们大人也要做到。在大陆一个外商公司招考员工,有很多人来应考,最后删去了一大半,只剩下几个人进入复试。当天这个老板故意说:“我临时有事,十分钟以后再回来。”结果老板一出去,这些复试的年轻人就开始翻阅办公室里的档案。因为这一件事,这些年轻人一个也没有被录取。他们也觉得很

冤枉，因为没有人教过他们，所以我们有责任推广圣贤教诲。

当我们要用别人的东西，比如一支笔，你不能把这支笔拿在手里说：“这支笔借我好不好？”说不定那支笔是他重要的朋友送的，而你已拿在手上，尽管人家不情愿也只好说：“好吧！”所以借东西不能这样借，要人家亲手拿给你，这才礼貌。在细节之处，我们也要保持为对方着想的心。

## 14 借同学朋友的书本物品，一定要爱惜并及时归还



### 借人物，及时还，后有急，借不难

我们借人家的东西，念念要想着何时归还，这要很谨慎。因为人家借东西给我们是对我们有帮助、有恩，我们没准时还，就太没有道义了。当我们确定哪个时间要还他，又怕自己忘记，一定要写在月历上，或是记事本、行事历上。你对于每次借人家的东西都这么谨慎，往后他人就很欢喜把东西借给你。明朝的宋濂有一次去跟人家借书，因为那是大户人家，就跟他说这本书你十天以后要还我。虽然十天很短，人家肯借，他也很欢喜的。结果第十天刚好下大雪，大户人家就觉得他一定不会来还书，但是宋濂还是冒着大风雪把书送了回来。这个大户人家很感动，也很佩服他，就跟他说：“往后我们家的书都可以借给你。”所以当我们跟别人借东西，人家面有难色，不可以怪别

人，要反省自己。我们的社会信用是要自己一点一滴去经营，建立了信用对自己会有很大的帮助，我们要往这个方向努力。

现在的社会借钱的是老大，借给人家钱的是小弟；借钱的人都高高在上，然后借给他钱的还要去求他还。这个社会有没有颠倒？其实自己已经有钱了还不还，这都恶劣到极处，都没有想到人家当初这么够意思借钱给他。按照古代人的厚道，只要自己有钱，马上去还。中国古代这种信用跟现代人不一样，人的诚信代表一个人的人格，不需要立字据的。其实在五六十年前，中国人的社会还有这样的品德。我外公以前是开米店的，很多人家里没有现金，外公都会把米先给他，过年过节大部分的人都会来还钱，但是少部分的人没来还，因为没钱，而我外公也不会去要。因为人跟人都很有信任，知道对方一有钱一定会拿来还，现在一定是有难处，我们再去跟人家要，就太不够道义。以前的人，他对人是信任的。

西方的信是什么？白纸黑字，西方人要先怀疑你是不是好人？是不是讲信用的人？你还要证明给他看。这是东西方对“信”不同的态度。而现代人处理“信”的问题，是比较偏向西方。若要像东方，可能没几个人敢做，心里会担心，怕现在的人言而无信。所以我们到底是进步还是退步，要冷静思考。

你该还人家而你还不还，看起来好像占了一点小便宜，其实已失去了社会信用。在深圳有一个商人跟农民谈生意，谈好了这块地卖给商人，结果商人只付一半的钱，还欠六千元人民币。这个农夫很生气，那是他唯一的一块地。人都觉得占他人便宜好像自己有好处，结

果没过几天，这个农夫带着炸弹到他家跟他同归于尽。报纸上写一条命值多少钱？六千元。所以我们要维持好自己的信用，要念念不忘着别人借东西给我们是帮助我们，我们不要忘记道义和恩德，自然就很有警觉性，言而有信。孔老夫子在《论语》的教诲当中也屡屡提到“信”的重要。《论语》云：“民无信不立。”人无信就无法在社会、在人群当中立足。因为社会是团体生活，假如大家都不信任你，就会离你而去，你就很难发展。孔夫子也说：“人而无信，不知其可也。”假如一个人无信，真不知道他还能做出什么事情？所以信用对一个人相当重要。





# 信

1 与同学朋友相处要言而有信，不可花言巧语欺骗别人



**凡出言，信为先；诈与妄，奚可焉**

“凡出言，信为先。”我们要言而有信，对自己讲出来的话绝对要放在心上去实践、履行。在春秋时代的吴国，有一个人叫季札，有一次君王派他出使鲁国，季札在去鲁国的途中经过徐国，徐国国君就宴请他吃饭。吃饭的时候，徐国国君一直盯着他身上背着的那把宝剑，因为那把宝剑非常庄严。季札心想，国君很欢喜我这把宝剑，但是出使其他国家，佩戴宝剑是必要的礼仪，现在不能送给他，等办完事以后再将这把宝剑送给他。后来季札顺利出使鲁国，回来又经过徐国，他就去拜访国君，要把宝剑送给他。不巧徐国的国君在这段时间内去世了，季札知道后，就前往他的坟前祭拜。祭拜完了，随手就把宝剑挂在坟旁的树上。他的随从就对他说：“你这样做会不会太过？因为你并没有答应要把剑送给国君，而且纵使你答应他，他也死了。”

季札就对他的随从说：“我的心已答应给他了，怎么可以因为他死了，而违背我的心和承诺！”古人的信用不只在言语上，而且连一个念头都不愿违背，不愿违背别人也不愿违背自己的良心，所以我们应好好向他们学习。

守信用一定要童叟无欺。言语也不能挑对象，只要言出都要必行，不然你就要先考虑清楚再答应，所谓“事非宜，勿轻诺，苟轻诺，进退错”。汉朝有一位太守叫郭伋，有一次他路过他管辖的区域，很多小朋友围过来跟他问好。小孩子很天真地对郭伋说：“太守，你下一次什么时候还到我们这里来？”郭伋对孩子也很恭敬，孩子的话他也没有怠慢。他算好几个月之后的某一天又会到这里来巡视，就跟孩子讲了那个日期，孩子欢送完他后就散了。结果下一次他到此地比他和孩子相约的时间早了一天，所以他的随从要进城的时候，他就说：“不行，我已跟孩子有约在先，今天我们就在郊外的野亭子住一晚。”等到约定的时间到了，郭伋才进去，果然这些孩子都在那里等他。郭伋做到了童叟无欺，虽然是小孩，他也不愿意失信于他们。所以汉光武帝对郭伋非常地尊敬，称赞他“贤良太守信之至”，他的信用已到了极至，没有缺陷。郭伋最后活到八十六岁，无疾而终。所以我们要不分年龄、不分长幼贵贱，对任何人我们都不轻慢，都信守我们的承诺。

“凡出言，信为先；诈与妄，奚可焉。”诈是欺骗，妄是花言巧语。假如我们不守信，还要找一些借口来掩饰自己的失信，那就造成“倘掩饰，增一辜”。到最后人家了解到你不愿意去承受自己失信，你的

名声就会愈来愈差。天有不测风云，人有旦夕祸福，你确实很想守信，刚好生命当中出现一些状况让你无法实现诺言，这时怎么办？世间事有一个字可以解决，就是“诚”。我们对人对事的态度能开诚布公，对方真正了解你的情况，又了解你的诚意，他也会退一步。假如你继续掩盖，对方就会愈来愈愤怒，最后就很难收拾。

所以与别人的信诺绝不可拖延，愈拖愈难解决。我有一个朋友，他的亲人背负了很多债务。他也很有责任感要去帮亲人偿还，但他很紧张，怕对方态度不好。后来他的朋友建议他，就坦诚地跟债主谈：“我就是这样的情况，你们再做其他更恶劣的报复，我得不到好处，你们也得不到好处。我现在是诚诚恳恳来还钱，我每个月还你们一部分……”后来事情很顺利地解决了。所以世间处事做人的方法，不要把它想得太复杂，应该用诚信去对待。



### 话说多，不如少；惟其是，勿佞巧

“话说多，不如少；惟其是，勿佞巧。”事实如此，就直接讲出来，绝不可以再找借口掩过饰非。只要我们有过失，没有守信，一定要当场道歉，对方也会比较容易接受。假如这时你还说我最近很忙，解释一大堆，愈解释人家心里愈不舒服。



## 奸巧语，秽污词，市井气，切戒之

“奸巧语”，“奸”是欺骗、机巧。为什么要用奸跟巧？就是为了把自己的言语过错，不守信用的过失，掩盖起来。孩子假如用奸巧语，他就有可能是在撒谎。能撒谎的孩子聪不聪明？不聪明撒不出谎。有一个初中生，因为常常跟同学攀比，所以喜欢买贵的东西。有一天他说要配名牌眼镜，他妈妈不肯，说：“你本来就有一副了，还配？”妈妈不给他配，他就自己去，配好回来了，然后跟他妈妈说：“去付钱！”聪不聪明？他不用带一分钱，就能讲得让对方相信他妈妈会来付钱。很多家长说：好聪明！我很怕听到说小孩子好聪明，小孩要的是朴实忠厚。现在的小孩聪明都用在撒谎，用在达到自己的目的。

有个小女孩跟她父亲走在回家的路上，路上有好几家冰店。她走到第一家冰店就脚步放缓对父亲说：“天气很热。”她父亲没反应过来，走到第二家，小女孩说：“这时有一支冰吃多好！”走到最后一家，小女孩就说：“这是最后一家。”聪明都没有用到圣贤教诲上，都用在如何把你口袋里的钱掏出来，达到她的目的。所以重利轻义，当孩子的思维都是自私自利，他在成长过程中会慢慢消退一点一滴的道义。孩子的聪明要是用在当孝子、当好学生、好公民上，那才是用对了地方。

孩子撒谎有几种可能，我们要擅于观察。

一、为贪图利益而撒谎。有一个孩子跟他爸爸要两块人民币，他父亲顺手拿了一张两块的钱币给他。他说：“爸爸，我不要一张，我要

两张一块的。”他爸爸很纳闷，他就跟爸爸说：“爸爸，我拿钱去训导处，说是我捡的，一次就可以得十分，你给我两张一块的，我就可以去两次，能得二十分。”他爸爸听了还很高兴，说我儿子真聪明。结果他还去讲给一个教育官员听，这位官员听了心里一惊，孩子已公然撒谎，这个父亲还觉得他很聪明，太没有教育敏感度了，所以现在家长还觉得会撒谎是本事，这很麻烦。

学校有募捐的活动，我们也要适时引导小孩正确的观念。有一次学校推出贫困救助，有个孩子要捐款，他妈妈问他要捐多少，孩子想一想七块两毛钱。多不多？不多，但那是他全部的积蓄。其他的同学是爸爸妈妈捐，都是三百、五百。结果捐五百元可以带一朵小红花，一千元可以点一支蜡烛。这个孩子的心里怎么样？没有人看到他的真心。所以我们本来是要办善事，到最后捐款的动机，变成了带小红花、点蜡烛，行善的风气变成为名为利，所以在办的过程当中，让孩子学到了什么？虚荣心。

其中有一个家长捐了几千块，学校发小红花给她戴，她没戴。她说善心都是自己愿意做的，不是要炫耀表扬的，教育孩子行善要不欲人知，行善是我们每个人的本分。所以教育所产生的效果，为人父母者，为人老师者，要仔细推敲，否则染上这种虚名就不好。

二、为好玩而撒谎。孩子一开始骗你一下，你笑一笑，他也笑一笑，他觉得那样很有意思。你看很多综艺节目在玩弄别人，大家哈哈大笑，所以孩子觉得欺骗别人很好玩，这都是误导。有一个故事，叫《狼来了》。这个故事你讲给幼儿园的孩子听就很有效果。有个放羊

的孩子守着一群羊，他觉得很无聊，就大喊：“狼来了！狼来了！”村民都非常朴实，也很愿意帮助别人，听到他的喊声都跑来帮他。结果一只狼也没有，他自己在那里哈哈大笑。第二次他又开玩笑大喊：“狼来了！狼来了！”第二次没来那么多人，不过也来了不少。村民一看又是他在开玩笑，村民又无奈地回去了。第三次狼真的来了，他大喊：“狼来了！狼来了！”有没有人来？没人来。没人来以后会怎么样？让小孩自己去想，记忆深刻。所以小孩假如因为好玩撒谎，一定要适时地制止，不能再犯。

三、为逞能而说谎。因为孩子要炫耀，就把话讲得很夸张。有些八九岁的孩子就会攀比，其他孩子说家里有什么，他立刻说自己家里也有，愈说愈夸张。当老师、父母的要谨慎，适时去制止。

宋朝的名臣司马光，有一次他跟姐姐比赛剥核桃，他剥得很慢。他们家的仆人就跟他讲，你用热水烫一烫就很好剥。司马光拿热水来烫，刚好他的姐姐离开一段时间又回来，看他剥得好快，就说：“弟弟，你好厉害，你如何知道要烫一下再剥？”司马光说：“我自己学会的。”他父亲听到了走过去，当场就跟他讲：“有多少本事就说多少话，不要因为逞能而欺骗别人。”由于父亲在他第一次犯错时就给予严厉的指责，后来司马光一生非常坦荡，他也曾讲过“平生所为之事，无有不可语人者”。这是父母正确、适时指导的结果，绝非偶然。

四、为掩过饰非而说谎。很多孩子一犯错会紧张，怕被大人发现。有一次，一个孩子把衣架弄坏了，其实衣架弄坏好不好修？一弄就回来了。但他不懂，就很紧张，怕被处罚。所以就跟旁边的同学说，

不要告诉老师，刚好老师就在旁边，马上就过来，他吓一跳。孩子都还小，只要你适时地教导他，他的观念马上就转过来。这时老师马上跟他说：“无心非，名为错；有心非，名为恶。弄坏衣架不严重，不告诉老师才严重，你以后就会失去老师对你的信任。所以错了就要承认，过能改，归于无，你把犯的错改过来，又能学到如何把一个东西修好。”老师很有耐性，后来陪他一起把衣架弄好。所以这个机会点掌握好，孩子就此能建立正确的态度。当孩子在掩过饰非，我们也要仔细去观察，否则让他养成坏习惯就很麻烦。

五、受父母的影响而说谎。有一个影片，里面有一个统计数字，说一个成人一天讲谎话的次数有二十五次。大人在一天当中讲这么多次谎话，小孩就潜移默化受影响。比如，妈妈在接电话，儿子也在，爸爸也在。电话接起来：“我先生不在。”那小孩说：“爸爸在，怎么会不在？”小孩都听糊涂了。所以小孩在的地方绝对不可撒谎，当然小孩不在的地方也不能撒谎。当然我们遇事也要学会拒绝别人，你不会拒绝，人家就不知道你为人的分寸及你生活的原则。只要你该拒绝的时候拒绝，你的朋友就会顺着你的原则跟你交往，何必遮遮掩掩，把本来很单纯的事情搞得很复杂。

言语行为能守信，这已奠定孩子往后在社会将有很好的发展。有一个朋友，小时候看到别人在吃棒冰，忍不住诱惑就去偷了爸爸一点钱，跑去买雪糕吃。他爸爸很厉害，看到了马上跟在他后面一瞧究竟。结果他买好正准备要吃，抬起头来看到了他爸爸，吓得直发抖。他爸爸话也没说，把他带回家，狠狠地修理了一顿。第一次让他记住



了，终身不忘。打到他经过那个放钱的地方都会发抖，不敢再轻举妄动。后来他长大到其他地区工作，离家有一段距离，住在老板家里的宿舍，早上起来也会帮忙打扫房子。有一次在打扫的时候，发现地上有一百块、两百块钱，他就把它捡起来，拿给老板娘。过一阵子，奇怪怎么变三百块、五百块？他又把它捡起来拿给老板娘。他说最高还曾有超过上千块。他在这家公司工作，他的学历不高，但老板都把很好的机会给他，进修的机会也破例给他。很多都是大学生才可以去，但老板都让他去。他在这个公司服务了很多年，也表现很好，后来自己要出去开店，跟老板辞行，老板就请他吃饭，给他钱行。后来他就跟老板说：“我有一件事想要请教一下，你们家为什么常常可以捡到钱？”老板就笑了，说：“你一个外人住到我们家来，我怎么知道你的品行如何？那些钱是故意放的。”所以一个人的德行假如不好，很有可能就把一个好机会断送掉，所以信用跟生命同等重要。

## 2 不传播小道消息，不谈论是非



### 见未真，勿轻言；知未的，勿轻传

“见未真，勿轻言。”我有一位朋友，他听别人谈了很多他一个朋友的情况，都是讲他朋友不好的，但他没有传出去，他当面去问这个朋友，把外面的传言都告诉他，然后问他这是真的吗？直接让当事人

来解释一下当时的情境究竟如何。这位朋友的做法很有理智，不会人云亦云。当人用理智应对，谣言就没有机会散播。

“知未的，勿轻传。”我们在对很多道理尚未了解透彻，对于一些事实还没有弄清楚的时候，不可轻易讲给别人听，以免先入为主，若我们讲错了，就会误导人家。



### 彼说长，此说短，不关己，莫闲管

团体当中难免有人说长道短，从一个国家来看，历史上也常常出现党争之祸，朝廷里分两个党派，甚至分更多的派别，这样搞到最后一定会意气之争，两败俱伤。在学校里同学之间相处，也会互相拉拢关系，你是那一边的，还是我们这边的？最好两边都不沾，是最明智的。为什么人与人之间会说长道短？目的何在？所谓“来说是是非者，便是是非人”，所以“不关己，莫闲管”，要赶快远离是非之地。因为来说是是非一定有所目的，一来要拉拢你，二来要诋毁别人。但是只要有是非，就会对团体造成伤害，我们绝对不愿意见到这样的情况发生。所以我们不跟人家搞是是非非，应该坚持自己的原则，要和气待人，多多包容。

在团体当中不两边站而保持中庸的态度，这个位置非常重要，为什么？站两边必然有偏颇。比如，某一个主管做了一件事，有人会批评过度，也有人会一味袒护，这样两边就闹得不可开交。这时我们可以引导他们，真正为他好绝对不是一味地袒护。所以该劝的，绝不能

因为一次、两次主管不听，你就不劝。“日久见人心”，他也会慢慢转化过来的。

“攻人之恶毋太严，当思其堪受”，当别人有过失的时候，不要太严苛，你要看人家承受的能力，而且说实在话，很多事因为你不是当事人，说不定自己做的时候也可能犯同样的过失，所以还是要宽容相待。当我们没有言语上的争执，对他们也是一种牵制力。所以在团体当中，只要我们不搞是非，能够尽心尽力做好本分事，不做情绪之争，都可以对团体的和谐发展有一个正面的作用，所以不要小看任何人的力量。

### 3 对别人不合法、不合理的要求，不可轻率随意答应



#### 事非宜，勿轻诺；苟轻诺，进退错

“事非宜，勿轻诺。”现在轻诺的现象多不多？一个人高兴的时候，不可随便就答应人家什么要求，因为可能到时没做到而失信于人。所以大人常犯的就是一高兴，孩子马上察言观色跟你提要求，如果你马上就答应，到时会后悔。我们在什么时候特别容易答应小孩的要求？考试考得好。当考试考得好的时候就可以要东西，孩子读书的目的何在？无形当中，已在长养他的虚荣心，扭曲了读书的目的。

为什么会有很多的父母被孩子赶出家门，因为他觉得自己想要

的东西，你都应该满足他，所以他的欲望就一天一天增长。如果孩子要东西要习惯了，当有一天你不给他，他会怎么样？我们也听说很多孩子会动手打妈妈，不给钱就打。这时为人父母叫天天不应，叫地地不灵，这是轻诺的结果。

有一个刑事案件，是一个年轻人，他小时候父亲常给他很多钱，所以他花钱习惯了。他上中学时一个月要花一两万人民币，花得很凶。他父亲有一天受不了，说：“不给你钱了。”还把他送去当兵。两年之后回来，习惯难改，爱慕虚荣、奢侈的习惯一旦养成确实很难改，他依然如故。他父亲跟他划清界限，不再拿钱给他，结果这个孩子雇了杀手杀他的父母。所以我们为人父母者要谨慎，“事非宜，勿轻诺”，不能溺爱孩子，不能长养孩子的奢华。

轻诺，一来是因为溺爱，二来是没有原则。如果父母对孩子的承诺是凭着好恶，想给就给，可答应了以后，情绪变了又不给他，小孩对父母就没有信任。比如，你在那里打麻将，然后就跟孩子说：“好，你不吵，给你买什么。”以后他要东西都在什么时候？在你打麻将的时候，或者在你忙的时候，他知道这个时候要东西一定能得到。那就很麻烦。所以父母要勿轻诺，进一步也要教导孩子勿轻诺。

有一个小朋友，他送同学一支铅笔，那同学很高兴，拿了以后就把它削一削，开始书写。隔天，他来的时候，就问收他笔的小朋友说：“你今天跟不跟我玩？”那小朋友也很单纯：“我今天不跟你玩。”他说：“那你把那个笔还给我。”小孩子都很单纯，就把那支笔还给他。他说：“我要那支没削过的。”那小朋友又拿一支没削过的给他。他

说：“不是这一支，就要我本来给你的那一支。”老师看到教育机会来了，就赶快过来告诉他“凡出言，信为先”，你已经把它送给别人，那个东西就不是你的，你没有资格再跟人家要回来。你要在送他以前，就要衡量清楚。另外，要答应别人之前，要先衡量自己的能力是否能做到？假如能力不足又答应别人，到时一定会失信。除此，还要考虑你答应同学的事，是否符合校规？可能学校规定不能这么做，你还答应同学，这样是不对的。所以要符合校规，符合国家的法律，要从这些方面去思考。

当别人有些紧急状况有求于你，你也要稳下心来先把这件事搞清楚。有时候对方很急，他的急又带动了你的心很混乱，很有可能你答应了，到时候事情不是你想象的那样，所以急事还要缓办。而且当对方要找你帮忙，甚至是跟你一起去做这件事，你也要考虑：第一，他的能力够不够；第二，自己的能力够不够，要看看这件事各方的缘分成不成熟。假如不成熟，你很轻率地答应，到时你做也不是，不做也不是，这样也会产生一些误会。你本来是好心，到最后却很难收拾。所以我们有善心，还要用理智去判断才行。

## 4 说话口齿要清楚,声调节奏要适中



### 凡道字,重且舒;勿急疾,勿模糊

人与人交流互动很多,所以讲话要不要学?要!那你有没有学过讲话?没有,所以讲话最好从小训练。

我们在各地开课,中心的老师也常常给小孩上台讲话的机会,不只训练讲话,还训练他的威仪,要“步从容,立端正,揖深圆,拜恭敬”,他们上台先自我介绍,然后要讲自己上个星期在家里做了什么孝顺父母的事。这时你也可以看到孩子,有时候手不听使唤,会动来动去,嘴巴有时也讲不清楚。当孩子讲不清楚怎么办?你要给他空间,来,再来一次。一次次地磨炼,磨到他会了,胆识胆量就训练出来了。

讲话的声调是“勿急疾,勿模糊”。讲话的态度跟方法是“尊长前,声要低,低不闻,却非宜”,所以声调要适中,不可太大声,也不能太小声。还有“问起对,视勿移”,在对别人讲话的时候,眼睛要看对方,以示尊重。这些细节,你花点工夫去训练孩子,大约三四周之后,他自然而然就循规蹈矩。

除了训练孩子说话以外,我们与人交谈当中,也要时时观照自己讲话有没有太快,假如太快了,别人就会听得很吃力。很多朋友都说:“我已经够慢了。”这样好不好?不能拿自己的标准,而是要用别人可以接受的标准。因为讲话的目的是要让别人听明白,不是自己

要说。

比如我们跟同事、上司通电话，而对方讲话太快，你没听清楚，你又要去处理他交代的事，这时该怎么办？可以把你听到的复述一遍给他听。当你听错了，他会马上再告诉你一遍。否则到时有了偏差，上司绝对不会觉得他讲得太快，一定会责怪你办事不力。所以我们要养成一个习惯，不管是谁交代我们事情，在挂掉电话之前，再给他复述一遍，才万无一失。往往是一句之差，会让整件事从头再来。人生“一寸光阴一寸金”，绝不能因为一句言语的疏忽，耗了大家的时间，这也是要谨慎对待。

## 5 看到别人的优点、长处不嫉妒，要发心学习，努力看齐



### 见人善，即思齐；纵去远，以渐跻

什么是善？《了凡四训》这本书，对于善的判断讲解得非常透彻。其中有提到，打人、骂人是不是善？这要从存心去判断。善有真有假，有端有曲，有阴有阳，有是有非，有偏有正，有半有满，有大有小，有难有易。我们要认真研读《了凡四训》里的道理，会对自己乃至家庭有莫大的帮助，日本天皇把这本书视为治国宝典，所以对一个国家也相当有帮助。

人生就像一盘棋，而这盘棋如何走得好的规则，就在《了凡四训》



这本书里。当你真正了解规则，纵使你现在这盘棋并不是很好走，相信你往后的人生也会把它走得有声有色，这才是人生的智慧与功夫。人生不要祈求有一盘好棋让你下，往往好棋都会让人安逸放纵。所以人生盖棺论定是要看你的棋艺，看你人生的智慧。

善恶的标准可以从以下几点来判断：第一，从真与假判断。《了凡四训》里说到有一群读书人去问中峰和尚：“打人骂人是恶？”中峰和尚回答说：“不见得。”接着又问他：“对人很恭敬、很有礼貌是善？”中峰和尚说：“那也不一定。”这些读书人被中峰和尚的话搞糊涂了。中峰和尚教导他们说：“假如他打人、骂人是要唤醒那个人，一巴掌要把他打醒，这个存心是利益他人，打人也是善。”所以你那一巴掌打下去要确定他能否清醒，假如不能就不要打，那会结怨。学问还是要学得灵活，要等待时机，否则可能我们学了一两个月，就产生很多障碍。

读书人对人很有礼貌、很恭敬是善？中峰和尚说：“假如他的目的是为了升官发财，为了自己的私欲，那对人的礼敬也是虚伪的，所以也不是善。”从中峰和尚的教诲，我们可以了解真善与假善要从存心去判断。一念自私自利，纵使再有礼貌也是恶；一念利益众人，纵使是打人骂人也是善的。

第二，从是与非判断。孔子有两个学生，一位叫子贡，一位叫子路。子贡是大商人，常到其他国家做生意。鲁国法律规定，发现有鲁国人被卖到其他国家当奴隶的，你可以花钱把他赎回来，国家再以同样的赎金还给你。这个规定好不好？相当好，带动人民爱护自己的

同胞兄弟。子贡刚好就赎了人回来，后来官府要给他钱，他没有接受。这个消息传出去，一般人都觉得子贡品德高尚，连钱都不收。这件事传到了孔夫子的耳里，夫子就跟子贡说：“你这样做不恰当。”夫子就分析给子贡听：“现在我们鲁国人，穷人占大部分，有钱人占极少数。假如你赎人不拿钱，当其他人在赎人时就会有所顾虑，他想到子贡都不拿钱，我赎回去拿钱好像就比他矮一截了。可是我不拿钱，我可能生活都堪忧。所以他救人的时候就会犹豫，假如一个人因此没得救，那个人的背后可能又是一个家庭，他可能有小孩、有妻子，就会影响到一个家庭的命运。”夫子就跟子贡说：“你这么做会有流弊，这个流弊就是往后有不好的影响，可能有人因此而不能回到自己的国家。”

而子路有一天走在路上，遇到一个人掉进水里快要淹死了。子路非常正义，马上跳到水里把他救起来。这个差点被淹死的人非常感谢子路，就把他的牛牵给子路，说：“这头牛送给你。”子路也很欢喜就把牛牵走了。一般人觉得子贡不受赎金是优，子路做了好事还牵走牛，好像比较劣一等。但孔子看到子路，就跟子路说：“你这样做是对的，往后一定会有更多的人看到别人危急，都会奋不顾身去救人。”因为子路的表现让他们体会到善有善报。圣人都从大的方向思考问题，而非在一个点上，是善或非善还要考虑到以后的影响。当时有些事好像是好的，但以后的害处很多，这种事也不能做；有些事做的时候可能会有很多人不认同，但往后会利益众生，这种事要做。这是从是否会有流弊来考虑问题。

三，从偏与正判断。有一位宰相叫吕文懿公，他的名声非常好，

受到人民的尊重。在他辞官回乡的路途，遇到了一个喝醉酒的人躺在路中间，还对吕公出言不逊，他的随从要把这个喝醉酒的人带去官府治罪。吕文懿公因为存心仁厚，就说：“我们绕道好了，不要跟他一般见识。”后来没多久，吕文懿公听到了一个消息，就是这个醉汉被判了死刑。当他听到这个消息，就想起当初把路让给他是错的。这个醉汉明明知道宰相来了，却连宰相都敢挡，肆无忌惮，愈来愈嚣张，所以才犯下死罪。吕文懿公才警觉到，当初若把他送去官府处罚，可能他会有所警戒，就不至于会犯下死罪。所以他存心仁厚是正，但因姑息了这个醉汉，所以结果反而不好，这种情况叫正中偏。

有一次干旱，整个地区都缺米粮，很多人就开始擅自抢一些员外的食物。这些员外去报告官府，结果官府也没管。有个员外很怕他的米粮被抢光了，所以马上把他家里的仆人组织起来，拿着棍子去处罚这些抢劫的人。后来这些抢劫的人就有所畏惧没有再作乱。当初这个员外想到的是保护自己的米粮，结果却让这些乱民不敢造次，所以这叫偏中正。心里确实不是为了社会大众，但后来却影响了社会大众，这叫偏中正。所以善有正有偏。

第四，从半与满判断。有一位女士去寺庙，把自己仅有的两文钱布施出来，住持亲自帮她忏悔。后来她入宫富贵后，拿了几千两来布施，结果住持只派徒弟帮她回向。因为从前她捐两文钱是真心真意，是满善；后面只是把她富贵当中的一点拿来捐，而且心已不如第一次那样真诚，所以这是半善。我也曾看过一则报道，一对农村老夫妇把他们一生的积蓄都捐出来，给医院买了一台救护车，所以这对老夫妇

也是做到了满善。

第五，从大与小判断。卫仲达有一次在睡觉的时候，被阴司带到阎罗王那里，阎罗王就说：“来，把他的善跟恶的记录搬出来，秤一秤，看哪个重、哪个轻？”结果把卫仲达的恶拿出来时，几乎可以把一间房子都占满，而善只有一卷，像一根筷子那样细。所以卫仲达一看很惊讶，就跟阎罗王说：“我还不到四十岁，为什么会有如此多的恶？”阎罗王就对他讲：“只要你起心动念，不论是恶、是善，阴间都有记录。纵使没做，但你的念头里常有恶念，才会这么多。”

卫仲达的善只有一卷，放上去一秤，那小小的一卷善录反而比这么多的恶还要重。卫仲达自己也很惊讶，就说：“那一卷善到底是什么？”就把它打开来看，原来朝廷要大兴土木，一定会劳民伤财，卫仲达上奏折建议皇上不要修三山石桥。卫仲达说：“我的建议皇上并没有接纳，为什么也算是善？”阎罗王接着就跟他说：“你这一念是为了千千万万的人民着想，所以这个善非常的大。”善的大小最重要是在我们的心念。当我们了解如何判断善，才能“见人善，即思齐，纵去远，以渐跻”。而且在行善的过程一定要记住“当仁不让于师”，行善也要不落人后。有一句话讲“不让古人是谓有志”，意思就是说我们学习以古人为榜样，要抱持着不输给古人，甚至还要超过古人的志向。这不是傲慢，我们思考一下，今天你为人父母，假如你儿子跟你说：“爸爸，我这一辈子不可能超过你。”你高不高兴？你会说：“我在你这个年纪的时候什么都不懂，现在我已把这么多经验都告诉你了，你还说不要超过我。”当父亲的一定很难过。假如每个学习圣贤学问的

人都说：“那都是圣贤人，我们都做不到。”老祖宗会说孺子不可教也。所以我们学习要有志向、志气，“不让古人”。

## 6 看到同学不足要懂得反省自己是否也有这些毛病，并努力改进



### 见人恶，即内省，有则改，无加警

见到别人有不好的地方，先不批评，先反观自己有没有犯同样的错。假如有，赶快修正；假如没有，继续保持。李炳南老师有一段很好的开示：“见人有善，不嫉妒要随喜；见人有恶，不批评要规劝或守默；见人错事，不指责要协助。”老人家的话都很有智慧，我们能常常拿来观照自己的心，进步就快了。

“见人恶”，绝不放在心上，否则把我们最纯洁的心装了很多别人的垃圾，这是最傻的。有一个朋友说：“不见人恶很困难。”他就请教师长，师长就教给他一个好方法：“你以后看到别人的错，你就说都是我的错。”比如你看到儿子不乖，你就说：“都是我的错，没教好。”那你就赶快教！比如看到太太不好，你说：“都是我的错，没有用德行感动她。”假如在马路上看到别人没有公德心，你说：“都是我不好，我没有当榜样影响他。”当人处处看到自己的本分，就不会把时间浪费在数落别人的不是上了。这个方法，我觉得很妙也很受益。

改过也是相当重要的学问，《了凡四训》讲到“未论行善，先须改

过”，假如我们不改自己的过失，今天纵有行善，把行善比喻成水，就好比你把水加到破了几个洞的水桶里，因为有恶没改，水加得再多也会漏掉。所以要先把洞补好，以后的善才会愈积愈丰沛。

改过要发三种心：一发耻心，二发畏心，三发勇心。为什么要发羞耻心？我们每个人都有很大的潜力，都应透过自己的修身成圣成贤，所以孟夫子才会给我们鼓励“舜何人也，予何人也，有为者亦若是”。我们有那么难得的人身，不要辜负老祖宗对我们的期许，要当天地人三才。怎样当天地人三才？就是要把天地之德演出来。大地有什么德？长养万物，成就万物，所以心胸非常宽广、平等。你看我们把最污秽的东西给了大地，大地把它转化成营养回馈给我们；就好像母亲一样，纵使我们便溺让母亲收拾，母亲回馈给我们的也是无私的奉献。所以“地为母，天为父”，我们要把天地之德透过自己这一生好好演出来。

古圣先贤他们可以成圣成贤，我们一生绝对不能完全没有贡献，甚至还造成家庭社会的负担，那就太惭愧了。所以孟夫子说“耻之于人大矣”，羞耻心对一个人太重要，有羞耻心则可以成圣贤；没有羞耻心，一生沦为禽兽都不如。所以耻心对于一个人是否能进德修业相当重要。

第二，发畏心。所谓“举头三尺有神明”“若要人不知，除非己莫为”，我们常觉得自己掩饰得不错，其实那是自欺欺人。“日久见人心”，当人家把你看破的时候就知道你的为人怎么样。只要肯改过就不晚，古人有一生造恶的，临终忏悔自己一生的造作，结果还得到善终。所

以纵便是“弥天罪恶，也当不得一个悔字”，懂得忏悔改过很重要。“从前种种，譬如昨日死；以后种种，譬如今日生”，我们下定决心，从今以后要当圣贤的好学生，相信无论过去犯了什么过失，都可以弥补回来，也可以赢得别人对我们的尊敬。

“人生无常”，所以改过决不可等待，若等生命结束了，你想改都改不了，而且一生的恶名可能还让子子孙孙蒙羞。就像秦桧，让人家唾弃已快一千年了。从没有人敢讲：我是秦桧的子孙。所以让子子孙孙都蒙羞的事，我们不能干，要发畏心。

第三，发勇心。要有勇气对治自己的坏习惯。我记得卢叔叔跟我的第一次谈话，谈了两个多小时，其中有一句我印象最深，他说：“对自己要赶尽杀绝，对别人要厚道三分。”其实这跟我们圣贤常常教诲的“严以律己，宽以待人”同一个意思，但卢叔叔用的这个字眼让我刻骨铭心。所以在往后面对坏习惯的时候，要快刀斩乱麻，绝不能退缩。

我从这句想到一个历史故事，在三国时代赵子龙救阿斗，把阿斗绑在怀里被几十万大军团团围住，那时他只有一个念头：冲出去，保护好阿斗。所以我们现在要提升自己的学问，也要有赵子龙的气魄。过去的烦恼习性就像几十万大军排山倒海而来，这时不能有任何退缩的意念，因为一迟疑，本来还跨出五步的，又会退回数十步，你就会很沮丧！所以不能有退缩的念头，相信自己一定可以把阿斗救出去。谁是阿斗？这是譬喻本善的心，要保护好我们本善的心，要有勇气让它真正发扬出来，不能退缩。



在《了凡四训》也提到，对治坏习惯要当如毒蛇啮指来看待，被毒蛇咬到手指头，这时你一迟疑、考虑，命就没了，必须宝刀马上切下去，这就是赶尽杀绝，不能让坏习惯停留半秒钟。一有念头马上用经文把它转过来。比如要生气了，马上想到“忿思难”，马上想到“言语忍，忿自泯”。

“见人恶，即内省，有则改，无加警”，这是改过的勇气和方法。改过分三项：一、从事上改；二、从理上改；三、从心上改。好比一颗毒树，从心上改是把它的根断掉，如斩其根，是从根本改起。所以一个人真正会修行、修身，时时可以观照自己的起心动念。当他能警觉到起心动念的偏颇，马上修正，决不可能有偏颇的言语行为，这是会改过。

## 7 人应重视自己的品德才艺，外表衣着不如人不必自卑忧虑



### 唯德学，唯才艺，不如人，当自砺

“唯德学，唯才艺，不如人，当自砺”，为人父母假如把德行摆在前面，就能给小孩树立正确的人生价值观。“若衣服，若饮食，不如人，勿生戚”，不要把人生当作只是不断追求物质的享乐而已。假如为人父母都把钱摆在第一位，教出来的孩子也会重利轻义。

我们对饮食、衣服，甚至于居住，所有物质享受真正获得了，人生真的就好了吗？假如一个人一生都追求物质，然后他确实很快乐，那

我没有意见,我也会成全、鼓励他去追求;实际上并非如此,那些完全追求物质的人,内心会非常空虚。常与人家攀比,看到人家又买新车,自己内心难受得不得了,这叫自寻烦恼,自讨苦吃。所以我跟他们说:买一件很贵的衣服,快乐多久?快乐三天。卡刷下去,去掉半个月的薪水,痛苦一个月。而且买回后,穿到公司跟同事说:“你觉得我今天有没有什么不一样?”假如遇到比较糊涂的说:“有吗?”你在那里气得半死,自己花这么多钱,别人都没发现,那就没有乐了!还有苦,苦于别人有没有看到自己,患得患失,这种乐叫坏苦,乐一下子而已,之后就是苦受了。所以人追求的乐都是虚幻不真实的。

什么样的乐才能让人非常欢喜、充实,并且是从内心散发出来的?是行善,行善最乐,还有“学而时习之,不亦说乎”,成长的喜悦会伴随着你一生,有无穷的法喜。

“唯德学,唯才艺,不如人,当自砺。”中国有个成语:德才兼备,德在前,才在后,德比才更重要。近代有一位书法家被尊为当代的草圣,叫林散之,日本人对他的书法非常尊重,日本书法家非常佩服他的书法和为人,每到中国来,都会到他家去看望他。林散之先生曾说过:“有德有才会爱才,无德有才会嫉才,有德无才会用才,无德又无才会毁才。”所以我们请员工要挑有德有才,最起码也要挑有德无才。因为他有德行,懂得包容,就会欣赏别人的才华,他知道“见人善,即思齐”,就懂得珍惜人才。

假如无德而只有才华,那必然会嫉妒他人;假如连才都没有,那就会毁才。在春秋战国时期,秦国有一个宰相叫李斯,他是无德有才,

所以看到有才华的人，他很嫉妒，他嫉妒他的师弟韩非子，还陷害韩非子致死。他不止陷害韩非子，还陷害读书人，他建议秦始皇焚书坑儒，把历代很多圣贤的教诲都烧了，这个罪业太大了。后来李斯也没有好下场，他跟他的孩子都受到腰斩东市的刑法，这是无德有才会嫉才。所以我们培养孩子绝对要先重德行，假如不重德行，我们把孩子的才华培养得再高，他的人生也绝对不会幸福。因为嫉妒别人，内心一定很痛苦，而且嫉妒别人也会形成他人生很多的障碍，别人也会同样嫉妒他，这是我们必须谨慎的地方。

我认识一位书法家，他叫李传军，李老师曾担任书法的评审，发现一些学生的作品肯定是老师代笔的，我们父母跟老师假如做出这样的行为，事实上并不是在教育孩子，而是在误导孩子。让小孩觉得只要能达到目的都可以不守规矩，不择手段，这已在孩子的心灵上种下很不好的恶因，往后可能就因为违犯规则、法律而触犯法网，人生有可能因此而毁了。所以“德”才是人一生事业的根基，不扎好很危险。就好像一棵大树，根不扎好，它的树干长得愈高，树荫长得愈大，迟早有一阵风吹过来就会连根拔起，这样的情况是很多的。所以一个人的罪业都是盛时所造，没有德行的人，等到他飞黄腾达的时候，就会干出很多错误的事情。后来李老师坚持把这些老师代笔的剔除在外，让那些自己写的孩子真正能够受到肯定。

这位李老师也跟我说过，他曾找过很多的书法老师，也花了很多钱向他们求教，结果都没学到真本事，绕了一大圈，他已穷困潦倒。因为他有这份要传承中国艺术的使命感，所以皇天不负苦心人，最后

遇到了他的书法恩师。他的书法老师不但没收他钱，还让他住在家里跟着他学习。所以诸位朋友，要让你的孩子学到真本事，绝对不是花大把大把的钞票，假如这些艺术家都要你这么多的钱，已透露出来他是德多还是只有才华？当一个人无德有才华，他的才华、他的艺术境界绝对会遇到瓶颈而上不去，因为艺术也是一个人心性的一种展现。为什么很多艺术作品能够感人至深，这些都跟他的德行修养有直接的关系。

李老师的书法老师，把很多非常重要的心法技巧都教给他，教完之后，就对他说：“假如你没有真正的德行，我把这些才能教给你，我是害了你一辈子。”又说：“因为这些才华教给你，你很可能在短时间之内就会名利双收，而此时将是你人生出现危险情况的时刻。这时若你不知谦卑，就会招来很多的嫉妒；如果又不知节约、勤俭自己的生活，可能就会养成挥霍的习惯。”所以我们看到很多艺术界的人，也都曾红极一时，但很多晚年时也是非常的潦倒，那都是因为养成了奢华的习性。李老师对他恩师这段话领受非常深刻，所以谨遵恩师的教诲处处谦卑。他才三十三岁，就得到好几次的大奖，而且也常常义务教学。我也曾经请他到海口帮我们指导写书法，他是分毫不取，甚至还拿了很多的笔去送给海口的老师们。所以德行很重要，德行是万福的根基，有了这个根基，福才能立得安稳。

老子曾遇到一个官员，这个官员就问老子说：“我有两个儿子，我不知以后应靠哪一个？”老子就拿了一把钱放在桌上，然后就对他的大儿子说：“你只要打你爸爸一下，这些钱都是你的。”大儿子比较憨

厚，就低下头说：“不行，怎么可以打父亲。”他宁死不从。接着老子又对他的小儿子（这个小儿子聪明伶俐，脑筋转得特别快，一般的父母会觉得小儿子比较好。）说：“你只要轻轻打一下，这些钱都是你的。”小儿子马上过去打一下，赶快把钱收到口袋里。老子就对他说：“现在你知晚年应该靠谁了。”

后来这位官员确实是他的大儿子在晚年照顾他，他的小儿子到其他地方去做生意。结果他父亲的死讯传到了这个小儿子的耳里，小儿子说：“我来回要一段时间，不知又要少赚多少钱。”后来连他父亲的丧礼都没参加。老子很有智慧，可以从小孩的行为推出他的存心，因为“重利者必轻义”，只要跟他的利益有冲突的，他一定会先把利摆在第一位。所以一般人对聪明伶俐的小孩特别欣赏，但往往晚年都是那些比较老实的孩子在照顾他们。

我们曾听说，一位母亲生了三个孩子，老大、老二都大学毕业，老三高中毕业。结果是书读愈多的儿子愈自私，只为自己着想。很多的父母把孩子送到国外念书，念到最后一去不回，也没有照顾父母终老。有的在那里娶了太太，父母还打老远去探望，甚至住了一段时间要离开了，媳妇还会拿出账单，父母真是会吐血，早知今日，何必当初，不如不生的好。所以孩子不长德行，真正会气死父母，真正会贻害家庭、社会，因此教育孩子要高瞻远瞩，以德为本。



## 若衣服，若饮食，不如人，勿生戚

现在的社会风气是崇尚物质享受，很多人可能家里很穷，都快没饭吃了，但衣服都要买得很漂亮，因为要穿给别人看，可能老婆孩子在家都饿肚子了，还是要打肿脸充胖子，这样的人生态度太虚伪了。

一个人他从心里真正尊重你，绝非因为你口袋里有钱。当你口袋里有很多钱，他对你很有礼貌，那是对谁？对钱。等你口袋的钱都给他了，他对你的态度马上就转了。所以说“君子之交淡如水，小人之交甜如蜜”。为什么小人之交会甜如蜜？因为他是有所目的，所以他就会竭尽所能地巴结你、谄媚你，很多人在这种情境之下，还以为这些人对他如此的看重、尊敬，到最后可能就中了小人的诡计。为什么君子之交淡如水？君子是以德行与朋友相交往，所以在交往的过程会淡中有真味，决不可能每天与你腻在一起，因为彼此都很清楚有为人子、为人臣、为人夫、为人妇的职责，各自都有很多的本分应尽心尽力去做，怎么可能整天与你耗在一起。一定会说：“都已经八点多了，你不是要回去跟你儿子讲德育故事吗？赶快回家。”这个“淡中有真味”含有彼此互相的关怀，互相的体谅在其中。

物质的丰沛确实不能赢得别人对你的尊重，一味追求物质，可能让自己陷入一个无底的深渊，这样一生都会变成物质的奴隶，不只自己变成物质的奴隶，连家人都被拖累进去。

很多人觉得要买一间豪华的别墅，才显得自己有身份。我们的老祖宗提醒我们，“万贯家财，日食三餐；广厦千间，夜眠六尺”，人

在物质方面的需求是非常少的，我们何苦要去追求虚浮的东西。所谓知足常乐，这样生活就非常轻松、简单，对自己的身心都是很有好处的。

## 8 如果爱听好话不爱听批评，就很难结识良师益友



### 闻过怒，闻誉乐，损友来，益友却

“闻过怒，闻誉乐”，假如别人说我们的过失，我们就很生气，称赞我们，就洋洋得意，这种态度就不能赢得朋友的信任，会造成“损友来，益友却”。为什么损友要来？因为他很清楚，只要给你几句美言，你就会神魂颠倒，到时他就有机可乘了。损友来了，益友就退了。益友为什么会退？因为有德行的人，他很清楚做朋友的本分一定要直言不讳，你有缺点，他一定会帮你指出来。当你不能接受的时候，他只好先避开一段时间，为了不让你生烦恼。等你真正肯接纳他的忠言规劝，他才会再回到你的身边来。

人喜欢听好话还是喜欢听正直的话？听好话。那这个习惯从什么时候开始？所以这种“闻誉恐，闻过欣”的态度必然要从小养成。我们的老师在教这句的时候都会提醒小朋友：“今天别人把你的缺点讲出来，就好像你的脸上有一个黑东西粘在上面，这时别人告诉你，让你把这个污垢去掉，你应不应该感谢他？”“当然应该。”所以



这些小朋友与小朋友之间，只要同学把他的缺点指出，就会听到一句很优美的话，他会一鞠躬跟同学讲：“谢谢你指出我的缺点。”当孩子对于自己的缺点有所改变，我们老师又适时地鼓励他，“过能改，归于无”，那他就会更欢喜的把这些缺点修正过来。所以从小扎下改过的根，对他终身都有很大的益处。

宋朝有一位大文豪苏东坡，他跟佛印禅师是好朋友，两人常常互相切磋学问。有一天苏东坡觉得自己的境界很好，就写了一首诗：“稽首天外天，毫光照大千。八风吹不动，端坐紫金莲。”他觉得连八风都不能影响他的清净心。八风就是我们人生境界的考验：利、衰、苦、乐、称、讥、毁、誉。这个利，就是你顺势的时候；衰是衰败下来；苦，受苦的时候；乐，很欢喜的时候；往往人一苦就会怨声载道，一乐就有可能乐极生悲，所以这些境界都在考验一个人的修养。称，是称赞，有人称赞我们，我们可能就洋洋得意；讥，是别人对我们讥毁，我们就很生气、很不舒服；毁，诋毁、毁谤我们；誉，当人有很好的名誉，可能又会起了贡高我慢。苏东坡觉得这八风都不能影响他的心境，就写了这首诗派人送给佛印禅师。结果佛印禅师看完，就在信上写了一个“屁”字，就让送信人拿回去给苏东坡。苏东坡期待佛印的称赞，想听好话，八风就已经动了。他看了佛印的回信之后非常生气，就赶到佛印住的地方，一到他的门口，门是关的，门上写了两行字：“八风吹不动，一屁打过江。”苏东坡一看很惭愧，就离开了。我们要时时观照自己是否也八风吹不动，时时从起心动念把我们不好的习性去除，才不会犯“闻过怒，闻誉乐”的错误。



## 闻誉恐，闻过欣，直谅士，渐相亲

人好话听得太多，听到一句批评的话，内心就觉得很不是滋味。所以要常念《弟子规》的这句经文：“闻誉恐，闻过欣，直谅士，渐相亲。”确实我们只有两只眼睛，两个耳朵，能看多少？能听多少？有一颗谦卑的心，就不知道多了多少双眼睛帮我们看路，多了多少双耳朵帮我到听很多的信息，帮我们改正很多的缺点。所以，要教导孩子长谦卑，而不是自满。

一个君主宽宏大量，能接纳众臣对他进谏，必然能让这些忠臣、贤臣都能用心指出他的缺点，以便让政策都能对人民有所帮助。同理，我们为人父母、为人老师者，当学生或者孩子指出我们的缺点，我们也要虚心接受，跟孩子承认错误，很多长辈心里会想：这样我好像矮了一截？其实恰恰相反，当我们老师真正有错误，比如犯了《弟子规》的哪一句，我们马上跟学生说：“老师这里错了要改过，老师跟你们一起学习。”往往老师认错的时候，在孩子的眼中能看到什么？看到对老师的尊敬。一个人能认错是德行，“人非圣贤，孰能无过，过而能改，善莫大焉”。所以当长者主动修正、主动改过，也会带动整个团体都勇于认错的风气。

当我们有接纳别人谏言的虚心，自然就有众人帮忙。中国老祖宗用梅兰竹菊表君子的德行。竹子为什么表君子的德行？因为竹子的心是空的，常使虚怀纳忠言。我们的老祖宗不只跟人学习，还跟万物学习，看到万物之德也回光返照修正自己。所以我们学习要善学，

重要的是人要有悟性，有悟性才能举一反三，接触一切人事物时都能修养自己，提升自己。

我曾问学生：竹子有什么德行，可以向它学习什么？让他们自己去观察。除了虚心以外，还有什么？我们看竹子都是群居，因为群居，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来。这是环境的重要性。所以连孟母都要三迁，纵使孟子有这样的根机，这样好的素质，也需要后天好的环境来培养。所以做父母的也要给孩子提供好的学习环境。

我们进一步看，竹子都是一节一节往上长，代表人生不可能一帆风顺，必然都会遇到一些挑战。当面临挑战的时候，一定要勇往直前去突破，竹子也是突破一节一节的关卡，我们也要有坚忍的态度去面对人生。学生很多时候讲出来的答案会让我们很惊讶，有一位学生说：“老师，竹子有为人民服务的精神。”我说：“为什么这么讲？”他说：“因为竹笋可以吃，竹子可以建房子，竹叶可以拿来包粽子。它是把全身都奉献出来。”我们听到这里也很惭愧，我们有没有比得上竹子这种牺牲奉献的精神？我们可以对身旁的人、事、物都有一种谦恭的态度，接受他们的谏言，向他们学习，这对我们的人生会增加很多的助力。

“闻誉恐”，为什么听到别人的称赞，我们要抱着战战兢兢的态度？因为我们的才华，甚至于我们的成就，绝非个人的能力所能达到的。比如我们的成长离不开父母的养育、教育，还有很多长者给我们指导、关怀，我们才能有这样的能力。当我们有所成就的时候，首先

一定要想到这些功劳都是他们的，这样我们才不会自视甚高。当 we 有这样的存心，闻誉就不会乐，会觉得诚惶诚恐，要赶快尽心尽力把自己那份角色做好，以回馈众人的付出。

## 9 有错要勇于改过，若逃避责罚、撒谎、掩饰，则是错上加错



### 无心非，名为错；有心非，名为恶

“无心非，名为错”，所谓“不知者无罪”，当别人犯了错，他不是有心的，我们要包容、宽恕，否则他会很难受。对我们来说，也要时时观照自己的言语行为有没有不当之处。有时打电话给朋友，他可能正要出门，你一打过去就讲的没完没了，他又不知从何处切话，结果他就一直听你讲，这也是无心非。所以我们打电话一定要先问：“请问你现在方便吗？”要处处替对方着想。

孔夫子“入太庙每事问”，每到一个新地方，很多事他都会去请教当地太庙的工作人员。学生就觉得很纳闷，夫子的学问这么好，为何到太庙遇到什么事都问？他的学生就问夫子，夫子回答：“每事问是代表对这一件事的尊重，而且我们到一个新的环境，可能都有其规矩，我们不能顺着自己的意思做，否则就有失礼之处。”所以我们到一个新环境，要先了解他们的生活作息，甚至于东西的摆设，我们不能擅自更改变动。有时我们是好心，但可能会造成当地工作人员的麻烦，

这就有可能犯了“无心非，名为错”。

“有心非，名为恶”，就是明知故犯，这是恶，不可取。现在这样的现象多不多？比如明明写着“禁止吸烟”，他还大口大口在那里抽；比如河边立着牌子“禁止钓鱼”，还是有人去钓鱼；或者“禁止倒垃圾”，还是有人会在那里丢。原因何在？没有念《弟子规》，失去教育，做人做事的道理没有好好地学习，没有老师教，也没有父母提醒，所以就是“先人不善，不识道德”。这些都属于社会风气。这个风气谁要负责？社会的每一分子都要负责。假如整个社会都没有公义，别人做错的时候，都没有人指正，那就会提供一个空间让这些作恶的人愈来愈嚣张，就是姑息养奸。我们看到人家插队了，我们应去劝解，当然劝解的时候要注意“怡吾色，柔吾声”。《弟子规》讲“亲有过”，这个亲不只是父母、亲人，而是“四海之内皆兄弟也”，整个社会是一体的，社会的每一分子都是同胞，我们有义务劝告他们，但要注意用适当的态度，以免发生冲突。

为什么有些事明明是错的，大家还去做？因为在他们的心中都会说别人也一样。这都是找借口，但也不无道理，因为好榜样太少了，让他们觉得犯错是很正常的事。所以我们要使命，社会上错误的事，我们一定要当榜样来纠正。比如现在的人不懂得报恩，我们就要演出知恩报恩的好戏；社会上的人无礼，我们就要演出彬彬有礼的样子，让他们看到生起惭愧之心。

现在，公家的东西很多人会拿来自己用，其实拿了公家的东西是欠整个团体人的债务，那就很难还，这是小人冤枉做了小人。我们要

怜悯他们不懂得“物虽小，勿私藏”的道理。我们在公司团体里要很廉洁，公家的东西绝对一分一毫都不取，你有这样的行为，在整个团体当中就有一种制约的效果。人家一看到你，就会自己收敛。所以诸位朋友，不要小看你在家庭还有在工作当中的影响力，只要有人演出对的，旁边的人就不敢太造次，所以我们确实要做好榜样。

“有心非，名为恶。”很多人明知是错误的事，但因控制不了自己，还是去做了，所以就要找方法来对治这个情况。

我们不要要求谁先做，最重要的是自己先做。我也常接触一些朋友，他们第一天来听课，听完就说“我的哪一个朋友最需要听”“我儿子最需要听”，都没有说自己最需要听。如果把心思都花在看别人的错，看别人应该学什么，专注力没有回到自己，自己的进步就会相对减小。所以整个人生的转变，第一步还是要从自身开始做起。



### 过能改，归于无；倘掩饰，增一辜

改过确实对人的一生相当的重要，所谓“人非圣贤，孰能无过”。几千年的历史要找一个从出生到终了都没有过失的人，那不可能。找一个一直作恶的人，也不可能。人皆有善恶，我们懂得规劝，自己懂得改过，就可以“德日进，过日少”。我们劝人除了要有一颗真心、善心之外，也要有很巧妙的方法。

孔夫子给我们三个很好的修身法宝：第一，“好学近乎知”。学习一定要不断地精进，因为学如逆水行舟，不进就退；第二，“力行近乎

仁”。唯有真正落实圣贤的教诲，才能不断提升仁慈之心，才能不断看到孩子、家庭、社会的需要，看到自己的本分；第三，“知耻近乎勇”。是不是可以举好几百公斤的人叫勇者？这不算勇者，这只是力勇，而不是人格的智勇。真正大勇之人，是能降伏自己坏习惯、习气的人。什么才是真正的大英雄？俗话讲：“击败他人一千次，不如击败自己一次。”真正的勇者是能对治自己的坏习惯，进而改正，所以知耻近乎勇。这个勇气可以持续两三年，你的习性就慢慢转过来，往后的人生一定是法喜充满。

在春秋时期有一位贤相叫晏婴，德行非常好。晏婴一件大衣穿了三十年，但看起来还是整整齐齐，因为“爱物者，物恒爱之”。当一个宰相一件大衣穿三十年，除了会影响他的家庭之外，还会影响整个文武百官和人民，所以晏婴的廉洁带动了整个社会清廉的风气。

晏婴的马夫，每天送晏婴去工作。这个马夫因为替宰相驾车，就显出一副不可一世的样子，用成语来讲叫狐假虎威。结果他的妻子看到了，有一天就跟他说：“我要离开你。”马夫就很紧张地问：“你为什么要离开我？”她说：“人家都是尊重晏子的德行，而晏子身为宰相都这样的谦卑，你没德行还这么傲慢，所以我不想依靠你，我要离开。”这个马夫听完很惭愧，就跟他妻子说：“我一定会改过，你就不要离开了。”

他的妻子很有见地，懂得要进谏、要规劝自己的丈夫，当然她的丈夫也很有肚量能接纳妻子的意见。后来这位马夫就痛定思痛，开始很认真地改过。后来晏婴也觉得他的德行进步很快，举荐这位马



夫当上了齐国的大夫。所以只要人肯改过，都会有相当好的前途，所谓“浪子回头金不换”。

在内地有一位朋友，我们都称他“金不换”，浪子回头金不换。为什么称他金不换？我们有一次在上海上课，他从山东连夜赶来上海听课。因为他的姐姐参加了安徽庐江那一次的课程，我们要去上海上课，他姐姐马上打电话给他：“你这几天纵使可以赚很多钱都要放下，马上到上海听课。”结果她的弟弟一听，真的放下所有的工作，赶到我们上课的地点。他来了以后，在底下听课都是一种表情，目不转睛，嘴巴张开的。我们所有上课的老师都注意到这位男士坐在那里，不知他是什么来历。后来上了几天课，他准备回去之前说：“你们可否让我有十分钟的时间跟蔡老师谈谈话？”我们工作人员看他这么诚恳，就安排我跟他谈了一会儿。他看到我很激动地说：“蔡老师，我不是用耳朵听你讲课，我是用我的人生来印证这些道理。”

我在讲课当中提到《易经》的“积善之家，必有余庆”，他说这是真实不虚的话。因为他年轻时脾气很不好，染上很多恶习，拿着刀要去砍人。走在路上，杀气腾腾，盛怒之下刀剑无眼，幸好被他父亲的好朋友看到了，把他硬拉回来，才让他没有做出一生都无法挽回的事。为什么他父亲的朋友愿意这样做？因为他的父亲是做电讯的，常常半夜甚至刮风下雨都不辞劳苦去工作，在乡里的形象非常好，得到大家的尊敬。由于父亲的德行，救了他这一劫难。而且好几次都是因为父亲的德行，让他逢凶化吉。

后来他又染上毒瘾，要戒掉非常困难。但因为他对母亲还很有

孝心，所以他在戒毒过程中支持他的力量，就是对母亲的这种愧疚。他假如再不戒掉，不知要让母亲痛苦多久。所以，一个人改过的动力来自孝心、亲情、爱心。如果我们身旁有人很困顿，我们也要真诚地去鼓励、关怀他。而他能来参加这个课程，最主要是他对姐姐也有恭敬之心。他说姐姐从来没有用这种口气跟他讲话，从没听过姐姐说：“你马上去，一定要去。”所以他觉得姐姐一定是为他好，知道这件事很重要。

后来他又提到，他十多岁出外做生意，生意做得很好，赚很多钱。十九岁就使用大哥大，每天拿在手里很神气。他回乡时，所有的人都说：“你好厉害，这么会赚钱。”每个人都很羡慕他，把他捧得不可一世。诸位朋友，这样对不对？赚大钱就值得尊重？赚钱是靠机会，花钱靠智慧。假如他没有智慧德行，赚到钱的时候，人生的危机就出现了。因为有钱，很多恶习都染上，会做一些危险的事情，付出更大的代价。

他听完课后很感慨，他说假如十几岁就有机会听到老祖宗、圣贤人的教诲，他的人生绝对不可能走得这样坎坷。我们从这句话也可以听得出，他并不是不受教，而是没机会。那几天看他上课的态度确实也是相当认真用功。后来我们到他的故乡去办课程，他连夜跟他太太一起赶过来听课，他这样做很正确，因为一个家庭绝对不能只有一个人成长，应该一起成长。他跟我说：“蔡老师，你不能只跟这些人讲课，他们都是好人，我们那批人更需要。”我跟他说只要他把公司安顿好了，可以跟我一起到监狱，到一些没有机会受到好教育的地方

去讲课。因为这些人走过的路，他也走过，他所讲出来的话，一定可以让他们听了相应，有所感受。我们这样引导他，最重要的是也要让他的学习有所立志，如此就会推动他的成长。这是金不换的故事。

改过不只会影响一个人，还会影响家庭，甚至于影响一个国家。在春秋战国时期，有一个名相叫蔺相如。我们都知道“完璧归赵”的故事，蔺相如非常机智，能够化解那一次危机，完璧归赵。由于他出色的表现，赵王把最高的职位封给他。赵国还有一名大将叫廉颇，廉颇是驰骋沙场的老将，立了赫赫战功。这个武将瞧不起蔺相如，认为蔺相如就靠一张嘴巴，而自己是出生入死，所以很不服气。常常在路上，廉颇就故意要跟蔺相如的车碰在一起，要找蔺相如的麻烦。蔺相如每次发现这个将军的车来了就绕道离开，不跟他有摩擦；有时廉颇去找蔺相如，蔺相如也称身体不适拒绝了，都是低调处理。

蔺相如的家人就很不高兴，对蔺相如说：“大人，您为何这样懦弱？为何这样委曲求全？”蔺相如就对他的家人讲：“秦国这么大的国家，为什么不敢来打我们赵国？就是因为赵国有廉颇将军和我，才能让秦国不敢轻举妄动。我个人的羞耻事小，假如我跟大将军廉颇起了冲突，而让国家受到危难，这是国家之耻，那我就很难向国家、向历史交代，所以应该忍辱负重。”这段话后来传到了廉颇将军的耳中，老将军虽然火气大，但也是知书达理之人，所以听了之后很惭愧地说：“我都是逞一时之气，宰相却是能为国着想。”这个老将军就脱去了上衣，背着有刺的树枝去向蔺相如请罪，以示他的一种诚心。走到蔺相如家，蔺相如一听到将军来了，也快步冲出，赶快把将军扶起来，

两人从此成了刎颈之交。所以廉颇将军值得我们佩服的地方是知过能改，马上可以提起为国家着想的心念；而蔺相如的肚量和远见也是让我们相当的感佩。

当我们清楚自己的过失时，绝对不能再掩饰，“倘掩饰”就“增一辜”，人生数十寒暑，我们对自己要做好交代。这个历史无法重写，稍有偏颇要赶快改正，给后代子孙留下好榜样。

过能改必须要先悔过，悔过要先知过，了解道理才能判断是非。现在的年轻人最缺乏的就是判断是非的标准，我们学了《弟子规》就有了一个标准。这本《弟子规》一定要当家里的家规、班级的班规、公司的常规，这很重要。古代的家族都有家规，我们现在都没家规。请问家里遵守什么规？爸爸有一个规，妈妈有一个规，儿子有一个规，那不就乱成一团！所以要先建立家规，才有一个为人处世的标准，我们才能知过、悔过、改过。只有改过才能进步，假如不改过，每天心里都会提心吊胆，很怕被人识破。假如被识破了，那就会让人家从此瞧不起你、不信任你。所以要勇于认错，这样人生才能走得坦坦荡荡。



## 泛爱众

**I** 地球是一个生命共同体，我们除了爱人，也要爱护所有的动物和植物



### 凡是人，皆须爱，天同覆，地同载

我们对父母、长辈要恭敬，对一切人都应该要恭敬。当你恭敬一切人，他们的父母、亲人都会非常欢喜。你对朋友的父母非常尊敬，倍加地关怀，你的朋友对你会有更深的情义，所以对一切人要恭敬。恭敬绝非挂在嘴上，一定要引导孩子，对老弱妇孺要恭敬、帮助，在公交车上只要看到老人家、孕妇应赶快让座，这就是落实在生活之中。我们进一步引导，对于残障者、生活比较困苦的人要更加恭敬。你面对一个残疾的人，能否露出轻视的眼神？能否望着他一直看？不行，他会很难受。面对残疾、困苦之人，我们要心生恭敬，给予生活上的帮助。能常常带孩子到孤儿院、养老院走走，孩子就能看到社会当中还有这么多需要关怀帮助的人，他的仁慈心就长养起来。

战国时期有个名相叫孙叔敖，他很有德行，有一天他在外面做事，看到了一条两头蛇，因为在他们乡里谣传只要看到两头蛇的人都活不了，会有厄运。所以他看到以后，马上拿起棍子把这条双头蛇打死，之后把它埋好，自己就哭哭啼啼回家去。母亲一看就问他：“你哭什么？”孙叔敖就说：“我不能奉养您老人家了，因为我看到双头蛇，命可能保不住了。”孙叔敖小小年纪看到双头蛇，想到的不是自己的命要结束了，而是想到把它埋好，不要让其他的人再看到，而且很伤心，为什么？怕不能奉养母亲。他的母亲听完也很欣慰，看到孩子确实能替人着想。所以她说：“你不用担心，你有这样的善心，往后一定会很有福分。”后来孙叔敖长大做了楚国的宰相，也很有成就。善有善报，有善心一定可以感来福分。

在外国，澳洲人对待动物非常仁慈，我在澳洲看到他们种菜，怎么种就怎么长，而且还长得特别大，特别甜，因为人心善良，风调雨顺。他们开一条马路，遇到一棵树，树上有鸟窝，他们不会继续开，会等这个鸟孩子长大了，飞走之后再砍树。我们对万物尊重，万物自然就尊重我们。反之，我们不尊重大自然，大自然就会反扑，天灾会接踵而至。所以从小长养孩子对万物、对大地的仁慈之心很重要。

## 2 努力提升自己的德行能力，因为大众敬重的不是一个人的外表容貌



### 行高者，名自高，人所重，非貌高

一个有德行的人，自然而然他的名声会传播开来。孔老夫子在《论语》中说：“君子之德风，小人之德草，草上之风必偃。”小人是指一般的平民老百姓；草上之风必偃，“偃”是指草低下身来，代表德风一吹过去，所有平民老百姓都会受到教化，都会跟着学习和效法。这些有德行的人一定有真实的道德学问，自然而然会达到“桃李不言，下自成蹊”的效果。所以孔夫子在讲学时，各国的很多读书人都来跟夫子学习。

《论语》里提到夫子每天所忧虑的四件事：“德之不修，学之不讲，闻义不能徙，不善不能改，是吾忧也。”夫子每天非常积极地修养自己的德行，他担忧的是空过一天，所以不能“德之不修”，不能“学之不讲”。自己有所领会的道理，一定要把它讲出来，让更多人受益，让更多人的慧命得以长养。“闻义不能徙”，只要知道正义的事，一定当仁不让去做；“不善不能改”，时时想着自己还有哪些缺点要赶快修正，不能懈怠。夫子有这样的存心，所以他的德行，他对于人群的贡献，自然而然赢得所有百姓对他的尊敬和爱戴。“行高者，名自高，人所重，非貌高”，绝非因为他长得很帅，容貌绝对不能让人从心底佩服的。





## 才大者，望自大；人所服，非言大

“才大者，望自大”，一个真正有才华的人，他的声望会自然而然传扬开来。“人所服，非言大”，一个人的才华绝对不是自己夸大炫耀，而是让人从心里佩服。而“才”绝对是建立在德行的基础上，所以这句的前面是讲“行高者”，一定要有德行。由于有德行，所学的才华就能利益家庭、社会。如果拥有才华只是为了一己之利，就不可能赢得他人的尊重。

我们看到别人才华很好，都会心生羡慕。孩子也一样，才华好是结果，原因在哪里？我们要进一步引导小朋友，不能只羡慕他人，要看到他本事好的背后绝非一蹴可几。“若要功夫深，铁杵磨成绣花针”，所有的本事非从天上掉下来，绝对是“有恒为成功之本”。

现在高科技犯罪这么多，反而愈有才华祸患愈大，这个我们要谨慎。历史上祸国殃民的人都很有才华，所以我们引导孩子学习才华的目的要正确，这很重要。假如他要当作家，我们要如何引导他？有人说，你把一本书写好可以赚很多钱，所有的人都会对你很崇拜，这样就引导他往虚幻名利的人生去了。一个作家也是社会工作者，最重要的本分、职责在哪里？我们应提醒他，一定要抓住隐恶扬善的重点，让他写的文章可以移风易俗，这样对自己、对社会才是最好的交代。

很多人当上正式老师，亲朋好友知道以后，见到的第一句话就问：“你一个月赚不少吧！”老师最重要的职责在哪？为什么没人提醒？韩愈先生说：“师者，所以传道、授业、解惑也。”当老师的人要传

道，却连什么是道都不知道；解惑，可能自己人生还有一大堆疑惑，怎么替人解惑？自己都不明白道理，又如何教导学生？当整个社会都只以利为标准时，就忘失了每个行业的本职。

如果你有晚辈刚考上师范院校，这四年可别让他白白耗掉，一定要给予他正确的观念，教书是无量功德。假如认真教书，把人家的子女教好，他往后又为人父母，这样影响他世世代代的子孙，叫“无量功德”；假如不认真教，误人子弟，他又把错误传给他的后代，那你就造了很大的罪业，就会“无亮功德”，前途一片黑暗，真是差之毫厘，失之千里。

有位长者说，现在的教育什么都教，就是缺一样东西，缺什么？缺“德”，叫做缺德教育。医生最重要的职责是什么？救人的生命。现在家长送孩子去读医学院是怎么告诉他的？都说：“我已经花很多钱栽培你，你要赶快把钱给我赚回来。”当医生都视财如命，当医生无德，病人能不能安心？你本来没病还给你做了手术，病人有多么痛苦、恐慌！当老师无德，家长不知道有多担心，整个社会也会非常担忧下一代教不出栋梁之才。

另外，警察这个行业也很重要，假如警察无德，人民安不安心？黑道已经很恐怖，连白道也造成威胁。这三个行业只要无德，整个社会风气就会受很大的影响。还有律师能帮人民伸张正义，假如律师无德，也会毁掉正义。所以这几个行业都是社会里很重要的行业，当我们的子女要往这些行业发展的时候，一定要给予他正确的引导。

### 3 要乐意尽力帮助他人,学会欣赏赞叹别人的才华



#### 己有能,勿自私;人所能,勿轻誉

“己有能,勿自私”,自己有才华能力,只要能帮助别人,就不要自私,要伸出援助之手。当一个人用自己的能力去帮助别人,已经修了三种布施(财施、法施、无畏施)。世间人喜欢财,却不知布施是财富的因。也想要聪明智慧,却不知法布施是因。也希望健康长寿,却不知无畏布施是因。所以我们对这些道理明了了,时时都能关怀别人的痛苦,自然而然就做到上天有好生之德,就能得到健康长寿的果报。教导别人,把自己的经验告诉对方,这是用劳力、经验,所以做到了内财布施。在指导别人的过程中,自己也做了法布施,所以聪明智慧日渐增长。当我们把做人做事的道理给予了他,他有所成长,就能安定家庭,这也属于无畏布施。法布施同时具足三种布施,而且法布施是解决一个人的根本问题,所谓“救急不救贫”,你可以帮助他一时,但如果他的思想观念没变,可能你愈帮他,他愈依赖,就会有副作用。所以帮助一个人最根本的还是要让他接受正确的教育,从思想观念去改正,才能解决根本问题。

我们要告诉孩子,“己有能,勿自私”,量大福才会大。有一位老师,他从小就很会帮父母做家事,弟弟妹妹也是他在照顾,看起来好像很辛劳,但后来他念小学、初中、高中,念到大学,他没想要去当班干部、当领导,但往往机会都会到他的面前来。在大学,学生会主席

的工作都抛给他，因为他从小做事磨炼，所以办事能力特别强。不想要名，名也到眼前来。当孩子愿意接受很多的工作，很多的磨炼，这些付出绝对不会白费，一定会增长他的本事。有一次，老师们一起在包饺子，有一位老师看着这位崔老师很惊讶地说：“我包一个饺子，他已包五六个饺子。”因为从小做事很多，所以工作效率特别高。人绝对不要怕付出，不要怕吃苦，因为到头来得到利益最多的是自己。

宋朝的宰相范仲淹，他小时候遇到一个算命先生，他就跟这位先生说：“你帮我看看，我能否当宰相？”算命先生听了很惊讶，就说：“这个孩子小小年纪，口气挺大的。”算命先生这么一讲，范仲淹有点不好意思，头低了下来，接着又问：“不然这样好了，你再看看我能否当医生？”算命先生觉得这个孩子很奇怪，一开始说能否当宰相，现在居然降到当医生，就问他：“为什么你两个愿望差距那么大？”范仲淹就说：“因为唯有良相与良医可以真正救人。”一个好的宰相能把国家的政策处理好，可以帮助千千万万的人民，而医生尽心尽力也可以让人从病苦当中脱离。当算命先生听到范仲淹这么讲也很感动，看他小小年纪立的志向不是为自己，而是处处为了帮助他人，马上跟范仲淹说：“你有这颗心，一定可以当宰相，这才是真正的宰相之心。”

因为范仲淹从小立志当宰相，当他在念四书五经时，就念出如何治国平天下，其他一般的读书人是念功名利禄，因此念出来的见地自然不一样。所以让孩子及早立志，目标一确定就可以全力以赴。而且得道者多助，当你的孩子确实发了这种利益社会的心，在他成长的过程就会有很多贵人相助。

范仲淹当官时，买了很多义田，兴义田，让他的亲族来耕作，所以他的亲族三百多人都是由他照顾。范仲淹的成就仅次于孔老夫子，他们的成就都大于历代的帝王。范仲淹的家族已经八百多年而不衰，孔老夫子的家族则两千多年不衰，因为他们都真诚地为社会付出。

范仲淹除了在金钱上尽心尽力帮助这些亲友之外，他还盖了一个学校，兴义学，让更多学子能得到圣贤教诲，进而报效国家。范仲淹办的学校，直到清朝，考上进士的有数百个，状元有好几十个，而现在那一块地也是当地很有名的高中。“己有能，勿自私”，自然就能天下归心。而范仲淹的德行必然让他的后代子孙得到庇荫。《易经》说：“积善之家，必有余庆。”

“人所能，勿轻訾。”当我们看到别人很有才华、能力，绝对不可轻视诋毁。当嫉妒心生起，德行就下去了，善良被控制，你每天都会郁郁寡欢。何不放开心量，做到“道人善，即是善，人知之，愈思勉”。以前读书人都抱持着英雄惜英雄的态度，因为难得有好人出来利益社会。我们应该成人之美，有能力就尽心尽力帮助别人，一起成就好事。团体当中要能随喜别人的善行，成就别人的善事，用这样的心胸去成就他人，我们的功德跟他就无二无别。

#### 4 要明白巴结有钱人、轻视贫穷人，是一种很卑下的心行



##### 勿谄富，勿骄贫；勿厌故，勿喜新

“勿谄富，勿骄贫”，对于有钱人，我们不需要去谄媚；对于贫穷的人，我们也不应骄傲、瞧不起。子路曾问孔夫子：“贫而无谄，富而无骄，何如？”就是说贫穷的人不会去谄媚有钱人，有钱人也不骄傲，这样算不算有修养？夫子说可以，但应该要再上一层，能“贫而乐，富而好礼”。一个人纵使贫穷，不去谄媚有钱人，清楚自己为什么贫穷，好好种富有的因，多做财布施，自然能“命由我作”。读书人明理，就可以贫而乐，乐得作君子。富而好礼，就是一个人纵使很有财富，还是谦恭有礼，不会因为有钱而改变对人的态度，而且也要懂得救济贫苦之人。所以我们无论处于富、处于贫，都可以心安理得地过生活。

《朱子治家格言》说：“见富贵而生谄容者，最可耻”，巴结富贵让人家看到很不舒服，真是丢脸！“遇贫穷而作骄态者，贱莫甚”，看到贫穷人就摆出一副很了不起的样子，欺压别人，那是贱莫甚。虽然他有钱，但他的行为并不高尚，而是很卑下的。我的学生念这篇《朱子治家格言》，其他句子他们都念得很平常，但念到这两句都会慷慨激昂，相信在他们的心中一定留下深刻印象，在他们往后为人处世，应该就会遵循这个教诲，不至于瞧不起穷人或巴结有钱人。说实在的，你巴结有钱人，人家未必会接受，反而他会瞧不起你的面谄之辞和谄媚。

“勿厌故，勿喜新”，厌故、喜新就是“喜新厌旧”，当我们看到喜新厌旧的人，会怎么样？可能会摇摇头，“世风日下，人心不古”。什么叫人心不古？古是什么？古朴，非常老实，待人厚道，这是古代的人心。俗话说“朋友还是老的好”，因为相处过程有彼此的付出，以及对方给予我们的恩义、情义、道义。有一个故事“宋弘念旧”，是讲宋弘虽有一个机会可以成为汉光武帝的姐夫，但他如如不动，还跟皇帝说：“贫贱之交不可忘，糟糠之妻不下堂。”古人确实把信义、道义看得比生命还重要。

有些人纵使刀架在脖子上了，叫他违背道义，他也宁死不屈。就像文天祥面对死亡，还是从容就义。他在监狱里写到“鼎镬甘如饴”，对于这些刑具完全不惧怕，只希望从容就义。“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”，因为有这种浩然之气，他的风范也影响了数百年的读书人，也影响到现在的我们。

在汉朝时候，有一位读书人叫荀巨伯，有一次他去看望一个生病的朋友。当时探望朋友都要跋山涉水，翻山越岭。当他正在照顾他的朋友时，村子有盗贼侵入，并且烧杀掳掠，所有的人都赶快逃命。他的朋友病重，动作不方便，就跟荀巨伯说：“你赶快走，我已没有能力走了，不要让他们伤害到你。”荀巨伯却说：“我假如走了，我就失去了道义，我宁死也不走。”盗贼一进来，荀巨伯主动走出来对他们说：“我的朋友已病重了，你们不要伤害他，假如你们要伤害就伤害我好了。”荀巨伯讲得非常慷慨激昂。这些盗贼很疑惑，村里的人都逃跑了，居然还有一个人不怕死在这里等着，而且是为了不让他们伤害



他生病的朋友。这些盗贼了解以后很感动，头目就说：“我们这些人都是无义之人，怎么可以来抢这个有道义的地方？”盗贼就全部撤走了。因此，一个人的道义，一个人的真心，可以唤醒他人的道义之心，荀巨伯一个人的道义挽救了很多人的生命。

我们看看，古代人是可以念念为别人，现代人头一个念头都是为自己。愈为自己，人生的路就愈狭窄。因为失道者寡助，而得道者必多助。当你的孩子从小就有一颗仁慈之心，他的路会愈走愈广。所以对于朋友、对于妻子，都应该“勿厌故，勿喜新”。

当一个人很厚道，他不仅对人念思念情，甚至对物也会很有感情。比如这件衣服是他母亲亲手帮他织的，因为他对父母有情义，所以看到这件衣服一定会非常爱惜，一件衣服能穿几十年。当他能体谅别人的辛劳，亲人买给他的东西，他绝不会糟蹋，因为这份孝心、恭敬心已成为他的存心。对事对物的恭敬，必然是建立在对人的恭敬之上。从根本来讲，还是要教孩子懂得珍惜情义、珍惜恩义。

## 5 与人交往要留心，时时处处替人着想



### 人不闲，勿事搅；人不安，勿话扰

“人不闲，勿事搅；人不安，勿话扰。”我们这种仁慈之心处处都可以体现出来，仁慈绝对不是挂在口上说：“我对人很好，我很有仁

慈之心。”好心也有可能造成别人的压力，纵使你要把很多好的东西送给他，也要看他方不方便、有没有空？所以进退的分寸我们要敏锐一点。

当我们打电话给朋友，绝对不能拿起电话就一直讲，一定要先问一句：“请问你现在方便说话吗？”当对方听到我们这样的言语，他的内心也会觉得很舒服，如果他真的有事，也会很自然地告诉你：“我现在刚好有事，要不然你什么时候再打过来。”礼貌处处体现在生活之中，它是人与人之间很优美的距离，有礼就不容易发生尴尬、摩擦。除了打电话要先询问外，吃饭时间尽量不要打电话，晚上太晚的时间也不要打，这也是处处替对方着想。

除了打电话之外，我们要去跟别人商量事情，也要先观察他是否有空。现在很多孩子一想到什么，不管三七二十一，就马上拉着大人的衣服要过去帮他，这些都要当下进行机会教育。不只是小孩需要机会教育，大人也需要，因为没有人提醒，我们难免会失去这个敏感度。当一个人情绪低落时，他会怎么样？需要静一静。这时你就不要去跟他啰嗦个没完，电视剧常常有一句台词：“你给我出去，让我一个人静一静。”所以我们要学会察言观色。

但在我们的亲人情绪到了谷底，甚至有可能想要了结生命时，这时我们可不能不闻不问。你可以端一杯热茶，走进他的房间，不要看他，然后就轻轻地把这杯热茶放在他的桌上，再缓缓地退出房间，让他感觉到还有人在关心他。人只要感受到有人在关怀他，就不会走上绝路。纵使是很亲的人，进退之间，我们也要站在对方的感受设想，

这样就能相处得很融洽。

## 6 赞扬别人的优点,不评论、宣扬他的过失和缺点



### 人有短,切莫揭;人有私,切莫说

很多在中国大陆发生的“马加爵事件”让很多人都在省思。马加爵是一个成绩优秀的大学生,结果因为跟同学发生冲突,杀了四个人。这件事震撼了整个教育界,要重新思考注重青少年的道德教育。他都还没踏入社会,为什么会做出这么残忍的事情?

为什么他会萌发这个杀机?同学们常常都取笑他,因为他太穷了。他在监狱里跟监狱长说:“这件囚衣是我穿过最好的衣服。”所有的同学都讥笑他,他的自卑感愈来愈强,就是因为这样的刺激才失去理智。从这件事我也告诉家长,你要再从另外一个角度看,为什么这些同学会被杀?绝非偶然!因为他们没有做人的分寸,不知道“勿谄富,勿骄贫”,不知道“人有短,切莫揭;人有私,切莫说”,把人家的隐私拿来取笑,难怪人家会不理智地对待他。又有一句讲到“扬人恶,即是恶,疾之甚,祸且作”,狗急了会跳墙,何况人呢!马加爵也没学过《弟子规》,假如他学了“凡是人,皆须爱”,他就不可能这样做。他假如学了“兄道友,弟道恭”,学了“言语忍,忿自泯”,就不会造成这个意外。

所以这个事件，家庭、学校都要省思，为什么这些做人的态度，一个成绩这么优秀的大学生都没有学到。我们不能被外在的“名”淹没了，要更实质地看到，能让一个人的人生走得踏实、圆满，不是学历，而是德行。从这个事件当中，我们也了解到，确实要谨言慎行才是。



### 道人善，即是善，人知之，愈思勉

“道人善，即是善，人知之，愈思勉。”从这几句经文我们去感受一下，当我们听到的是别人的不好，我们的情绪会怎么样？不好受，那时细胞的水结晶就会不好；当一个人在口吐莲华、在赞叹别人的时候，我们体内的水结晶就会很健康。在家庭里也要常常“道人善”，比如你的婆婆帮你做了一些事情，你就可以在家人或者朋友的面前说：“我婆婆帮我很多忙，帮我做了很多事情。”当你这么一讲，婆婆会心生欢喜，婆婆更乐意做了。所以不要吝啬称赞，当然这个称赞的存心不能是为了别人来帮你做事，而是要发自内心的一种感谢。



### 扬人恶，即是恶；疾之甚，祸且作

当我们宣扬别人的过失时，对方假如知道了会非常难受，所谓“背后之议，受撼者常若刻骨”，你批评他一些不好的言语，就好像刻入骨头里，时时想着报复你，这都是在意气用事，这样不可取。所以不要去扬人恶，否则就会因此树立敌人。十个朋友不嫌多，一个敌人

可能就让你烦死了。所以我们存心仁厚，不与人起冲突。假如别人有善行我们不称扬，别人有一点小恶马上到处宣传，这样不只折损了自己的福分，更大的罪过是还影响了团体和社会的风气。假如每个人都不讲人家的善，只宣扬别人的恶，那将造成很大的社会问题，人与人将会纷争不断。所以我们也要考虑到，一个人的言行举止都是在影响整个社会的风气，言语不可不慎。

## 7 与人互相勉励进步，朋友有过失，找时机悄悄提醒



### 善相劝，德皆建；过不规，道两亏

对于“善”，必须先分辨真善假善、是善非善，还有很多的判断标准皆在《了凡四训》这一本书中。古人面对别人善的劝告，或是听到善的言语行为，他们是用什么样的态度接受？孔子赞叹颜渊“得一善则拳拳服膺，而弗失之矣”。颜渊只要听到一个善，马上就放在心上，一定要去落实。所以只要提到贤德，孔子都会直接说到“有颜回者好学”。对于颜渊这个学生，夫子非常欢喜，因为他的学习非常扎实，只要老师说过的话、说过的善，他都会时刻不忘去实践。所以当我们有这样学习善的态度，自然就能“德皆建”。

在古代，人们把县官称为“父母官”，为什么叫父母官？因为以前的县令与人民相处得很密切，而且整个县的教育方针、政策都由县令

负责，他有责任把这—个县的人民教育好，要有“爱民如子”的态度，所以被称为父母官。当然这些地方领导人，他也要落实“善相劝，德皆建”，让整个社会风气能够愈来愈好。

在隋朝时期，有一个父母官叫辛公义。他取这个名字绝对不可能作奸犯科，因为每天人家都喊他公义，他一定全身都是浩然正气。当他在岷州（现在的甘肃）当刺史的时候，当地有一个风俗，就是只要家里有人染上疫病就要抛弃，让病人自生自灭。他觉得太严重了，这是人的孝与义都丧失了。所以他就主动把这些丢在路旁的病人，都接到他的衙门来照顾，还找了很多医生给病人治疗。等到病人恢复健康了，就赶快请他的家人接他回去。接的时候他说：“我跟你爸爸相处这么久，你看我也没病。”这些为人子女的都觉得很惭愧，这位刺史是以德来唤醒这些人民的惭愧心，赶快把家人接回奉养，把这种没有孝义的风气整个扭转过来。所以当地的人都称他为慈母，把他当母亲一样看待。这位慈母不只挽救了病人的生命，还挽救了当地人的良心。人的良心丧失了，纵使还有生命，也是行尸走肉，所以古人宁死也不愿意违背道义。

“过不规，道两亏”，假如该规劝的时候不规劝，那我们就失去为人父母、为人朋友、为人先生、为人妻或者为人儿女的本分。规劝，也要抓对时机和用正确的方式态度，当我们都能做到“人有短，切莫揭；人有私，切莫说”，这样就能形成很祥和的风气，又能“道人善，即是善；人知之，愈思勉”。一个团体能够和睦、和谐，这个团体一定会非常兴旺。所以我们处众必须要以和为贵，然后在该规劝之时再抓

住机会“扬善于公堂，规过于私室”，顾及他人的面子。

## 8 不与人争，不起占别人便宜的心



### 凡取与，贵分晓，与宜多，取宜少

比如家里、家族在分东西，要视情况而定，当对方比较困难，我们应该多给，自己少拿。当人人都有这种礼让的态度，家庭的风气就会处处体谅相让，而不会处处相争。家庭和气，确实整个家族都会兴旺。我们之前也有提到“居家戒争讼”，假如因为分得不平，告上法院，都不会有好的结局，甚至会有坏的榜样留给子孙，纵有家财万贯也会败丧，所以能让就尽量让。周朝泰伯跟仲雍把天下让给了弟弟，让给了自己的侄子，也因此造就了周朝八百年的盛世，也让全国人民起而效法孝悌的精神。

人都很怕让，觉得让了以后自己就没有了，人不能只看眼前，其实当你一让，成全了自己的德行，成全了家庭的和睦，也因为这一让积累了自己的福分。你有这么多的福分，自然在往后就会有所回报，“天道无亲，常与善人”，这是亘古不变的道理。所以人不能随顺烦恼做事情，不能随顺自己的习性，要随顺天理、人心去做。



## 9 要能宽恕包容,设身处地为对方着想



### 将加人,先问己,己不欲,即速已

我们不希望他人对我们在言词上有毁谤、批评,我们也不应毁谤、批评他人;我们不希望他人在行为当中冒犯我们、控制我们,所以我們也不应去冒犯、控制他人。甚至是起心动念,假如我们不希望别人有害我们的心,我们也不应该起害人之心。能处处这样对待他人,我们自然就能掌握做人的分寸。

有只狗跑进一个空间里,这个空间四面都是玻璃,它一进去就看到一只狗很凶,它就马上对着“它”狂吠。结果一狂吠,四周所有的狗也对它狂吠,它更不甘示弱,就继续死命地在那里狂吠。最后结果如何?那只狗累死了。从这个故事我们可以反思到,当我们觉得周遭的人对我们都很不好,常常对我们发脾气,我们要反观回来,一个人所面对的人事物很可能都是自己心的反射。当我们常常以恶脸对人,这个镜子回照回来,绝对都是恶脸向我们;当我们时时以笑脸迎人,也将得到别人笑脸对待我们。此时我们要静下心来思考,周围的亲朋好友,面对我们的时候到底是什么样的态度和脸孔?我们这样去思维、观照,就知道如何修正自己、提升自己。

当我们以宽恕的心对别人,人际关系一定会有很大的转变,所以“将加人,先问己”。我们要时时能站在对方的角度去思考事情,“以恕己之心恕人则全交,以责人之心责己则寡过”。我们一天宽恕自己

几次？这是个很大的数字，N次。但是别人假如犯了错，我们可能就很生气，可能就跟他过不去，这样太不公平了。所以我们换个角度，以宽恕自己的心来宽恕别人，那就很容易包容、接纳。进而我们再尽自己的本分去帮助、引导他人，那将会广结天下之士。假如我们以责备别人的这种心境，这种比较严苛的态度来对待自己，将使我们的过失不断减少，所谓“德日进，过日少”。

其实很多的障碍不在外面，而在自己一念之间。我们之所以会痛苦，往往都是求不得，只要求别人，没有要求自己。当我们能宽恕别人，看到自己的本分，整个人生的态度就会不同。人只要有求，每天都会患得患失，能看到本分就会天天尽心尽力；当我们天天尽心尽力，自己就会有所成长，得到成长的喜悦。

东汉时有位官员叫刘宽，他为人宽厚，他的家人从没见过他生气，所以故意测试他。在刘宽穿戴整齐的朝服正准备要上早朝的时候，安排婢女盛了一碗热汤给他，这位婢女进门以后，就佯装跌倒，把这碗热汤泼在刘宽的衣服上。结果刘宽马上站起来，说的第一句话竟是：“你的手有没有烫到？”他的家人对他佩服得五体投地。所以从人的第一念，就可以看得出他的存心，就像当初孔子家的马厩着火了，孔子一听到这个消息，第一句话就问：“有没有人受伤？”夫子念念不忘想着不要有人受到伤害，这是“慈而宽”。当我们真正落实“慈而宽”，在家庭你是好家长，在团体你是好领导，在社会上将是受人尊敬的长者。

## 10 学会知恩、感恩、报恩，不用别人的过错处罚自己



### 恩欲报，怨欲忘；报怨短，报恩长

“恩欲报”，当一个人能念念不忘父母、不忘师长、不忘众人对他的恩德，他的精神生活一定非常充实。一个人幸福的根基就在爱与感恩之中。当他懂得爱、懂得付出，他会体认到自己的价值，施比受更有福。

“怨欲忘”，人与人之间难免会发生冲突，但“可恶之人必有可怜之处”，人是因为不懂得做人的道理才会发生冲突，所以有冲突要先反省自己，假如自己没有错，要进一步包容别人。不能把别人的过失放在自己心上，把别人最肮脏的东西放在自己最清澈的心灵里，那是很傻的事。所以原谅别人，其实就是原谅了自己。每天把别人的过失都放在心上，那可不好受。所以要能“不念旧恶，不憎恶人”。对于已发生的冲突，我们不要放在心上，因为当你把怨放在心上，对方可以感觉到。人有怨气的时候，一定会表现在眼睛和表情上。“诚于中，形于外”，心不诚，当然也会表现于外。如果这个怨放不下，两个人的关系一定会愈来愈疏远，这样也不好，毕竟两人可能要朝夕相处，或者在公司里还要常常相见。所以当两个人不能彼此接纳，很可能会影响一个家、一个团体的和谐，那又何苦来哉？

有缘千里来相会，无论善缘恶缘，只要心保持平等、慈悲，相信即使是恶缘也会转成善缘。要做到“怨亲平等”，才会让人从心里佩服，

所以要拓宽心量，“恩欲报，怨欲忘”。其实我们很多的执着只要一转念，马上就变成智慧，人要会转念。

一个人在逆境的时候进步最多，要感谢伤害我们的人，因为他们磨炼我们的心智；感谢欺骗我们的人，因为他们增进了我们的见识，俗话说“不经一事，不长一智”；感谢绊倒我们的人，因为他们强化了我们的能力；感谢遗弃我们的人，因为他们教导我们应该独立。你的人生能靠谁靠到终老？这个“靠”不是肉体上的靠，一个人要有心智上的成长，人的一生最重要的是靠自己的真实智慧。所以感谢斥责我们的人、骂我们的人，因为他增加了我们的定慧。“父母教，须敬听，父母责，须顺承”，这不单只是父母，所有的人对我们斥责的时候，我们都能虚心接受洗耳恭听，那我们在这当下道德学问都在提升。

“报怨短，报恩长”，“报怨短”不是真的去报怨，而是把怨恨的念头赶快转过来。“报恩长”，这个长不是指时间，而是指长长久久。父母和师长的恩德岂能报得尽，我们对于这些恩德都要抱持“鞠躬尽瘁，死而后已”的态度。我在讲这句话的时候，你们心里有没有突然放光明？因为我在高中时就放过两次光明，第一次就是听到范仲淹《岳阳楼记》的“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，心里突然放了光明，差不多五到十秒钟，继续又开始昏沉，因为我对文言文还没开窍。又有一次，在读《出师表》的时候，读到孔明那句“鞠躬尽瘁，死而后已”，突然又放了光明。但光明要能够持续才行，所以遇到圣教不要再当面错过。圣哲人用他的真诚演出这些好戏，我们一定要好好效法他们。就是有这些恩德，才能让我们的人生走向美好的未来。所

以抱持着这样的态度，我们会尽心尽力尽我们的本分，让这些对我们有恩之人，都能欢喜看到我们的成长，以及我们幸福的人生。

## 11 家里即使请用人，自己的事应该自己做



### 待婢仆，身贵端，虽贵端，慈而宽

现在有很多家庭，请用人帮忙带孩子、煮饭，甚至于开车。所以我们面对孩子的时候，要引导他尊重一切帮忙的长者。看到司机陈先生，我们要告诉孩子，应该称“陈叔叔”，煮饭的王太太应该称“王阿姨”，绝对不能让他们从小对人就产生高下之分。假如他看不起帮忙做事的这些长者，那他从小就失去了恭敬心，与道相违，这样有财富反而毁了孩子的一生。现代攀比、虚荣的现象很严重，我们必须谨慎对待。

有个幼儿园的小孩，他父亲是开出租车的，有一天载他到了幼儿园。下车以后，这个孩子刚好碰到他的同学，两个人正要往教室走，他的父亲没有马上把车开走，就听到两个孩子在那里对话：“那个开车的人是谁？”孩子说：“那是我们家的司机。”那是他爸爸，他却说那是他们家的司机。你看，现在连幼儿园的孩子都很会攀比，有虚荣心。这相当危险，这时他父亲警觉到了，隔天就帮他办转学，可能那个幼儿园里都是达官显要的孩子。

北京有一家公立的幼儿园，来就读的大部分都是家里有钱或者父母当官的小孩。每个孩子都是父母的心肝宝贝，那一天学期末表演，不只孩子及父母来了，连爷爷奶奶、司机，甚至于还有请专业的摄像人员都到了。因为每个家庭都要找最好的角度为孩子拍照，结果当场这些家长就吵打起来了。所以言语、行为确实要非常谨慎，不可用地位、权势来向别人炫耀，甚至打压他人，应时时以慈爱、平等心待人才是正确的。

“虽贵端，慈而宽”，“贵”是指有地位。我们今天在国家、在社会当中有地位的人，绝对不能因地位高而瞧不起别人，地位、名声跟义务、责任共存。我们也遇到一位高官的夫人，常常去参加一些活动，而她参加这些活动都是帮忙贫困地区的孩子募款，让这些孩子能有书可读。他们到偏远的地方去，有些孩子念书是三四点就要起床，走四个小时的路才到学校，到学校念了几个小时，又要再走四个小时回自己的家。辛不辛苦？确实在这个世界当中，需要帮助的人太多了。

有一位朋友到了这个募款的地方，见到了这些小孩。有个小孩六年级，就跟他们讲：“叔叔，我明天不能来念书了。”这个朋友就问他为什么？他说：“因为我爸爸去世了，我是家里最大的孩子，我的奶奶、妈妈都要我去帮她们干农活，才有钱生活下去。”这位朋友听了以后也很感慨，马上问他：“你读一年书需要多少钱？”他说两百块人民币。他当下拿出一千块钱说：“你这五年好好念书，这一千块给你当学费。”他又另外拿出一千块说道：“这一千块拿去让你们家当家用，这样你就可以安心念书了。”这个孩子的母亲当场收到这笔钱很

感动，全家都跪下来谢谢他，说怎么会有这么好的人！这位高官的夫人就提道：“我们今天有这样高的社会地位，就代表我们对社会应尽更多的义务，应该用这样的名声、地位来造福社会才对。”他们援助的学校已经有一百六十多所，所以“虽贵端，慈而宽”，应该用一颗慈爱的心去关怀更多的人群。

我们找来帮忙煮饭、做家务的这些人，我们也应好好爱护她们，毕竟有缘才能在一起。我在海口的时候，看到这些来做保姆的孩子，很多才十四五岁，都还是孩子！所以，如果她有缘分走入我们的家门，我们一定要好好地照顾、栽培她。希望透过这个因缘，让她的能力，甚至她的思想观念都能有很好的提升，以利于她往后的人生。我们也要把《弟子规》教给这些朋友，因为她们这一辈子会做比较低下的工作，很有可能是过去生中没有闻到正法，没有好好修福的缘故。这一生跟我们的缘接上了，一定要把正确的思想、观念，以至改变命运的方法教给她，这才是真正的慈爱。而我们的平等心跟慈悲心就在这个当下真正落实。

待人不只要慈爱，也要宽厚，人都有犯错的时候，不应该苛刻要求。“造物所忌，曰刻曰巧；万物相感，以诚以忠”，上天有好生之德，造物者所忌就是太刻薄、太奸诈；而万物之所以能够互相感格，最重要的就是诚心、忠心。所以我们能够用真诚、宽恕对待这些用人，就可以让他们的人生留下非常美好的回忆跟影响。



## 12 处世待人要平等理性，不意气用事



### 势服人，心不然；理服人，方无言

假如我们是用权势、地位去压服别人，他们会很不服气，表面上虽然对我们毕恭毕敬，可能鞠完躬离开了，就会变成另外一副面孔开始数落、谩骂我们。假如我们给予别人的尊重是表面的，就应认真反省，因为这样的尊重是很虚浮的，我们应追求真实的人生。有一个小朋友说：“妈妈打我，我都忘记了，但爸爸打我，每次我都记得很清楚。”同样是处罚，为什么差距这么大？妈妈打他，动机是什么？是爱护、管教他，所以打完之后，他心里也明白自己错了，就会去改正；但爸爸打他，出发点不见得是要教育他，而是脾气一来就打他一顿，他的心里很不服气，所以每次都记得很清楚。要“理服人，方无言”，家庭如是，我们在工作中、企业中亦如是。所以领导者也要有一定的规矩，不能你今天喜欢这个人就提拔他，明天不喜欢这个人，纵使他有能力，你也把他打压下去，这样以势服人无法赢得人心的支持。应遵循道理，“理服人，方无言”，要用平等才能让人心平和，要用关怀、爱敬，才能让整个团体气氛愈来愈祥和，愈来愈和善。

纵观中国几千年的历史，只要是用权势、用武力夺取天下的朝代，时间都不会长久；而以道德、以孝悌来教化人民，以身作则的朝代，历史都会比较悠久，而且对于后世的影响甚深。我们看看中国最长的朝代是周朝，就是以德治天下，以理服人。再看用武力打天下的秦国，

只有几十年就被推翻了。所以从历史当中，我们可以学习、借鉴到：要让家庭、企业长治久安，绝对要用道德、理智，这样才能赢得人心。历史能让我们鉴往知来，启迪人生，我们不能重蹈覆辙，这样才不会辜负老祖宗留下的《二十五史》给我们人生的帮助。



## 亲仁

### I 要立志做一个有仁德的人



#### 同是人，类不齐；流俗众，仁者希

“同是人，类不齐；流俗众，仁者希”，这句话现在确实能让人感受得到，但“流俗众，仁者希”是结果，要把原因找出来。为什么现在是流俗众，仁者希？因为失教了，没有圣贤教诲，人就不明是非善恶。所以纵使现在是流俗众，其实他们也都是受害者，所谓“先人不善，不识道德，无有语者，殊无怪也”。因为失教了，再加上外面的污染程度愈来愈严重，所以内无基础，内外夹攻，必然是兵败如山倒。所以现在从我们这一代开始，要让圣教彰显照亮人间。我们要把自己的双脚马步扎稳，保证自己不会随波逐流，等站稳了，双手就可以拉别人，可以扶别人。等能力慢慢增强之后，就能够把影响力从修身延伸到齐家、治国、平天下。所以我们要有信心，只要真正把圣贤学问的根扎好的人，绝对可以转一个家，转一个团体、转一个社会。

所以当我们教到“流俗众，仁者希”，我们会跟小朋友说，现在这个社会你虽然不乱丢垃圾，但别人有可能会乱丢，所以从小就要让孩子有“学为人师，行为世范”的态度，立志要做个好榜样。



### 果仁者，人多畏，言不讳，色不媚

真正的仁者，一般人见到他都会有敬畏之心。在《论语》中，学生形容看到夫子“望之俨然”，远远看到老师非常有威仪，让人家望了就会生起恭敬之心；“即之也温”，真正靠近老师跟老师研讨学问，会感觉老师很亲切。因为仁德之人都是处处替人着想，所讲的言语都能开启人的智慧，所以即之也温。“人多畏，言不讳，色不媚”，他的言语绝对没有什么避讳，都会很正直地讲出来，因为无欲则刚，所以我们的格言也有提到“壁立千仞，无欲则刚”。仁德之人绝不去求名、求利，他会直言不讳地指导我们。“色不媚”，媚是指谄媚、阿谀，因为他们无欲则刚，不求人，所以也不会摆出一副讨好的态度。

## 2 要结交亲近有德行的朋友



### 能亲仁，无限好，德日进，过日少

“亲仁”，是不是一两个月亲近一次？要多久？时时刻刻。如何

达到时时刻刻？经典熟读之后，将圣贤教诲放在心上，依教奉行。中国文化浓缩起来有一个心法：“君、亲、师”，天地之间最尊贵的就是天地君亲师。君、亲、师最重要的就是要把天地之德落实在立身、齐家，落实在贡献社会上。所以中国人对于君、亲、师特别地恭敬。君、亲、师除了身份之外，还有其本质的意义，我们只要时时提起观照，自己有没有“作之君，作之亲，作之师”，这样就能时时在圣道之中。很多人说：“我又不是企业老板，怎么作之君？”其实君是以身作则的意思，是指领导，也就是身教；作之亲，亲是指关怀、爱护，把他当作一家人看待，爱护关怀；作之师，师是代表教导，代表因材施教，是言教的部分，也是抓住很多的机会教育点。而君、亲、师一定可以解决所有人与人之间的课题。

人与人的问题可以得到解决，人与社会的问题能否解决？整个社会只是人群的积累，所以对待人的态度只要你掌握到了，人与社会的问题就会迎刃而解，人与自然也一定可以和睦相处。孟夫子告诉我们“亲亲而仁民”，就可以爱护人民，爱护众人；“仁民而爱物”，就可以把这种仁慈之心延伸到对万物的关怀和尊重。只要能把人与人的关系处好，将是天下太平。我们在人与人当中时时提醒自己有没有做到君、亲、师，用这样的态度，道业精进很快。

现在常常听到家长说孩子不好管，老师说学生不好教，老板说员工不好带。这些是结果，原因在哪里？儒家有一句心法：“行有不得，反求诸己。”这句话很有意义，其典故来自于《中庸》。在《中庸》里，孔夫子提到“射有似乎君子”，射箭就好像君子之道。我们看射箭的

时候，把弓拉开来准备发射，弓箭发射出去，结果没有打中目标，叫做“失诸正鹄”。正鹄是指目标的意思。射出去没有射中目标，怪谁？“反求诸其身”，要怪自己技术不好。结果现在的人是射出去没有射到，马上就说：那支箭是哪家公司做的？做得这么差；这支弓又是哪家企业做的？怎么做得这么不好。都没找到问题的症结所在。所以孩子不好教，员工不好带，在于自己没有反求诸其身。

为什么现在的家长觉得孩子教不好？就是自己没有真正落实君、亲、师。也没有真正在君、亲、师上配合得好。现在的家长有没有以身作则？可能教孩子要孝顺父母，结果自己对父母讲话的态度却不好，小孩就会上行下效。如果家长没有做好榜样，上梁不正下梁定歪。

为人家长者要先考虑到有没有做到“君”？家长一定会说“亲”我做到了，“亲”是爱护，每天都尽心尽力赚钱给他花，是不是爱护？假如这个爱护没有智慧，爱之足以害之，把他宠坏了，那还得了！所以闽南话提到“宠猪举灶，宠子不孝，宠妻吵闹，宠夫半夜爬起来哭，宠女儿难入人家的家教”，地方的俚语都含有很深的人生哲理，这些都是老祖宗传下来的，一句话就可以让人生有很大的警醒。

教育孩子要以德为本，这样才是真正爱护他。女儿也不能宠，因为把女儿宠坏了，嫁到别人家里，很可能搞得人家鸡犬不宁、鸡飞狗跳，所以教女儿是大事。现在很多年轻人嫁出去脾气很大，三天两头脾气一来就说：“我要回娘家。”结果一回娘家，她的父母居然还跟她说：“没关系，回来，父母给你当靠山。”这么做是不是爱孩子？不是！女儿这一生要为人妇、为人母，一定要学习、懂得忍耐，懂得在境

界当中接受考验。假如一考验马上就退回去，那她这一生该学的学问就学不到。

记得我小的时候，外公、外婆到我们家来，而外公外婆到我们家来的次数非常少，几乎十个手指都算得出来。每次我的外婆走进我们家来，就握着奶奶的手，边走边说：“我这个女儿嘴巴不够甜，我这个女儿动作又很慢，我这个女儿有很多缺点”，就一路把我妈妈的缺点都一一数落出来。结果当两个老人家都坐下来，我的奶奶就说：“这个媳妇好！哪里好又哪里好。”我在旁边看得莫名其妙，不知道什么意思？现在懂了。自己家人的不好要自己先说，自己女儿的好留给婆婆说。所以“人情练达皆文章”，而人情练达往往在这些有很多人生历练的长者身上才学得到。年轻人要注重伦理，一定要敬老尊贤，否则人生会吃大亏。所以父母爱护子女的方法也要对，才是真正做到“亲”。

接下来要做到“师”，该教导的时候一定要珍惜机会。有些父母教育敏感度太低，该教的时候没有教，慢慢的孩子养成了坏习惯，就为时已晚。同理，领导为什么不能把员工带好？可能我们只有经理、总经理之名，而没有以身作则，员工很难服气。除了以身作则之外，有没有把员工当作亲人看？假如没有，这个工作气氛就不好，每天就像机械一样上班。所以当领导的，比如说到哪里去玩了一趟，可以买点当地的名产请所有的员工一起来分享，员工就会觉得这个领导处处想到他们。把公司的气氛经营得就像家庭一样，这是做到“亲”。做到“师”，新进的员工都有很多不懂之处，我们当领导的也要处处提



携、处处指导，都能真正做到“君、亲、师”，相信员工就会对你非常信服、尊敬。

老师要教好学生也要以身作则，做到“君”；对待学生也要像自己的小孩一样，做到“亲”；该指导孩子的时候尽心尽力，做到“师”。相信只要把“君、亲、师”做到了，就一定能教好学生，教好员工，教好自己的小孩。所以我们只要时时用“君、亲、师”观照自己，相信道德学问会愈来愈提升。

同事之间也可以作“君、亲、师”。如果我们都能遵守公司规则，以身作则给他人看，这就是“作之君”；同事之间常常互相关怀，有什么好吃的都会毫不吝啬跟他人分享，当作亲人一样看待，这也是“作之亲”；当同事有什么不明白，而你有丰富的经验，也很慷慨地指导他，这是“作之师”。所以跟同事相处也是可以用“君、亲、师”来自我观照，相信你一定可以成为同事心目中非常重要、非常有影响的一个好朋友。

对于父母能否作“君、亲、师”？答案是肯定的，所谓“大道不器”，真正宇宙的大道绝对放诸四海而皆准。人老了之后，由于没有熏习圣贤教诲，反而会很贪，所以孔夫子才告诫“老者戒之在得”，这里的“得”是指患得患失的心理。这个时候的老人就很需要为人子女好好地引导，劝他放下这些执着。当你劝他放下这些执着，他的身心才会愈来愈愉悦。所以人老了是否有好命，绝对不是看他吃得好不好，而是看他的心灵有没有提升。如果我们要做父母心灵的好老师，一定要先做到“君”，以身作则。不然父母一定会说：“你都这样了，还讲

我。”一定要尽心孝顺，父母对我们的信任就会愈来愈高。父母那么信任你，他们当然听你的，你就可以适时地给予他们引导、开导，这也是作之“师”。用“君、亲、师”时时观照自己言语行为、起心动念，那就是真正时时亲近仁德，亲近圣贤。



### 不亲仁，无限害，小人进，百事坏

当我们“不亲仁”的时候，很有可能开始堕落了。很多家长说“我的孩子没进步，也没退步”，有没有可能？现在的污染，纵使你住在深山里也会从电视传进来。确实，没有学到对的，一定会学到错的。所以亲仁也好，教孩子也好，皆刻不容缓。“学如逆水行舟，不进则退。”我们可以做个实验，三天不听经，不亲近善知识，会有什么感觉？妄想纷飞。确实没有所谓的没进步也没退步，一定要不断地长时熏修才行。所以“学贵自知之明”，我们真正了解到自己的根性，才能死心塌地来学习。古人说“宁可终年不读书，不可一日近小人”，尤其在谈论的时候，对方假如对我们的善知识、师长有了一些怀疑，听到这些话会很容易受影响，所以我们应该马上制止，或是立刻离开现场，保护自己的清净心。

我们身为长者，也要保护下一代的清净心。如何保护？一来对于污染他的信息，包含电视、网络，要极力排除。另一方面，要赶快把他德行的根、是非判断能力的根扎稳。我们花五年的时间把孩子的根基扎稳了，这是非常高明的生涯规划，五年可以省下往后几十年的

忧愁、烦恼，可以有清净的日子过。假如这五年的扎根教育没有做好，这一生要为子女，甚至于孙子辈担心一辈子，可能眼睛快要闭上的那一刻还不得清闲。人生的智慧在哪里看出来？在取舍先后顺序上。



## 余力学文

### I 不傲慢自大,不固执己见



#### **不力行,但学文,长浮华,成何人**

我们把《弟子规》学好,就是把“小学”的根基扎好。假如小学的根基没扎好,直接读四书五经,孩子读得愈多,可能跟生活愈脱节。有些孩子经读得很多,他会拿着《论语》里的经句与父母辩论。有个孩子六岁左右,有一次他妈妈在批评他,他就跟他妈妈说:“妈,你有孔老夫子的温良恭俭让吗?假如你做不到,也没有资格说我。”他妈妈心里一震,现在孩子都已用经典里的内容跟她反驳,再读下去会怎么样?因此,一开始就要先扎德行的基础。



#### **但力行,不学文,任己见,昧理真**

我有个长辈,她带着孙女到我们家来,我父母都在。一坐下来就

开始对她的孙女讲：“来，我们背英文给这些长辈听。”这个小女孩也非常纯熟，我相信绝对不是只有表演给我们看过，一定是表演过很多次了。她的奶奶就开始问：“苹果怎么讲？”小女孩说：“Apple。”“雨伞怎么讲？”小女孩说：“Umbrella。”问了好几个都对答如流。突然这个小女孩反问奶奶一句：“奶奶，书本怎么讲？”奶奶说：“我怎么会知道！”小女孩说：“奶奶，你怎么这么白痴！”孩子假如没有学会做人做事，所学的知识愈多、看的书愈多愈傲慢。傲慢是求学问一个很大的杀手，只要傲慢心生起来，学问很难有成就。《礼记·曲礼》提到“傲不可长”，这是圣贤人给我们很重要的提醒。

林则徐先生在体悟自己的人生当中归纳了十个错误，假如人犯了这十个错误，人生是很没有益处的，他称这为“十无益”。在这“十无益”当中，其中两点是针对求学问很重要的提醒，“心高气傲，博学无益”，“行止不端，读书无益”。所以，读书人只要有了傲气，学历愈高愈瞧不起人，愈容易伤害别人。“行止不端”，假如他的言语、行为跟圣贤的教诲背道而驰，读的书与他不相应，就不得利益。

## 2 上课学习要认真专注，不能一边玩一边做功课



### 读书法，有三到，心眼口，信皆要

读经书的时候必须要很专注，才能有所收获。所以我们给孩子

上第一节课就很慎重，首先要求他们读经前一定要有坐相，书一定要摆正。当他是用恭恭敬敬的心去读，一开始就保持这个态度，养成习惯以后终身不改。假如第一次上课就坐得歪七扭八，眼睛还飘东飘西，就很难得到真实利益。

《弟子规》是清朝的李毓秀夫子依据孔老夫子的教诲编出来的儿童生活规范，这本书成就得来不易。有一次，有一个小朋友把另外一个小朋友的书撞掉在地上，这个小朋友一捡起来赶快把书拍一拍，这叫先入为主。假如你送他书的时候，说这是人家免费送的，你还很随便把书扔过去，你的孩子会不会尊重书？不可能。所以我们处处都要引导并以身作则。

学问一定要靠平常不断地积累，有一个成语叫“滴水穿石”，石头硬还是水硬？石头。为什么石头这么硬，水居然可以把它滴穿？因为水不断地一滴接着一滴，可能会滴到十万滴、百万滴，甚至于更多的时候，就能把石头滴穿，所谓以柔克刚。“滴水穿石”就好比我们求学问的态度，一字一句都要认认真真把它学好、读好，久而久之你的学问就可以有穿石的力道。我们这一只手叫滴水穿石手，每滴一滴，石头就快要被我滴破了，这一只手要不断地专注指在我所念的字当中，把每一个字都记住、领会。所以，在读经当中我们是教孩子眼睛看书，手指着书，嘴巴跟着念，心也要专注在读的每一个字上。

### 3 求学问不能贪多贪快,要有耐心培养自己的定力



#### 方读此,勿慕彼,此未终,彼勿起

现在求学问也有一个很大的忌讳,就是贪多,觉得多就一定好,那不见得,因为多就会乱。《礼记·学记》里有一句教诲:“杂施而不孙,则坏乱而不修。”一次就让孩子学很多东西,也没有顾虑到他是否囫囵吞枣,到最后一定会学不好,甚至会觉得不想再学了。现在很多孩子同时学三四种才艺,到最后的结局是什么?厌学。所以学东西、求学问,甚至于求世间的技能,都要专而不杂。

杨老师写书法写了四十一年,杨老师教书法,单是“永字八法”第一个“点”,一定要让孩子写几千次,才可以再学下一个笔划。现在的书法家是不是这样教?很多书法界的人说:“你只要来学三个月,保证你能得奖。”要不要去?我们要冷静!他是用什么心境学艺术?急功近利。我们的书法是用来修身养性,是心法。一开始就用功利的态度教学,就会跟艺术背道而驰,所以我们要给孩子正确的引导。在中国字的艺术当中,当孩子能够把这个“点”写好,他的耐心、毅力就在这个过程中磨炼出来。他的每一个基本功都很扎实,基础坚固了,再求发展才不会败丧;假如基础没打好,发展的愈快就愈危险。

杨老师学书法,并在学书法的这个过程中,懂得了每一个字的结构怎样看起来才非常美观。由于有这样的态度,她在处理事情的



时候，也会提起这种观照能力，事情要怎样安排，看起来才不会散乱。还有在写字当中，她的定力成就了。定力一成就，她对人以及在处理事务上就能做到有条不紊。学艺术终究的目的还在提升道德修养，所以孔夫子才说“志于道，据于德，依于仁，游于艺”。而游于艺也不离修道德，也不离养一个好的心性。杨老师有了书法艺术的基础再加上她的德行，她对于艺术就有很高的敏感度，再去学其他的艺术时，比如学国画、篆刻，速度都比别人快很多，甚至于学计算机也很快。

“方读此，勿慕彼”，读书也是如此，要把一本书读好了再读下一本。在宋朝的时候，赵普跟宋太祖赵匡胤说，他是以半部《论语》帮他得天下的。所以书要不要很多？最重要的是掌握纲领，要能好好落实。学习切忌贪多，绝对不能贪快。太急躁，心是浮动的，与学问不相应。所以曾国藩先生也说到心上不可无书，但桌上不可多书。你不能听完课以后，知道中国文化很好，把你书柜里所有的四书五经都搬下来，立定志向这个月都把它看完，这样会看得很吃力，一定要掌握纲领，所以“此未终，彼勿起”。

很多人听完之后说，我的孩子以后什么经都不用背，就背《弟子规》吗？不是这个意思，《弟子规》不是背的，是要不断重复提醒，要让它在我心中扎根。当他还有在念其他的经典，继续念，《孝经》《论语》都可以念；但是这种生活教育、德行教育，每天都要重复提醒他。因为读经是训练定性，而《弟子规》是让我的言语行为能循规蹈矩。当他能循规蹈矩，就跟这些经典暗合道妙。

## 4 主动做功课不用人催



### 宽为限，紧用功，工夫到，滞塞通

你是否觉得一天时间很不够用？有没有这个感觉？我们现在很难得一天花两个小时来读书，所以余力学文的“余”，我们也可以把它化整为零，好好掌握零散的时间。《弟子规》可以随身带，或是《格言联璧》，我都放在包里，一有空就拿起来读一两句，不要小看一天十分钟、二十分钟的积累，日积月累，滴水可以穿石，这就是所谓的“宽为限，紧用功，工夫到，滞塞通”。

读书要有计划，但也不要排得很密，让自己很有压力，“宽为限，紧用功”，要时时督促自己用功。假如学习的时候打瞌睡怎么办？在《三字经》有提到“头悬梁，锥刺骨”，这是古人用的方法，我们可以从此体会到古人的决心。当然我们对小孩不能让他伤害身体，可以教他在打瞌睡的时候，赶快用冷水洗把脸，精神就会好一点；或者让他在书桌上摆一个孔子像，打瞌睡时看到孔子就不好意思了，就会振作起来继续再读，方法因人而异。或者家里有很好的读书风气，亲人之间互相督促提醒，早上谁先起来，赶快叫其他人起床。我们有很多老师，他们早上起床都是放《弟子规》的读诵带，也叫起床号。“宽为限，紧用功，工夫到，滞塞通”，当我们能够解行相应，可能本来觉得困难的事情都能够迎刃而解，有智慧就不怕没有好的方法。

## 5 学习或是生活中有不懂的地方，要虚心向人请教



### 心有疑，随札记，就人问，求确义

学问学问，就要学着怎么问。但问也要问对人，所谓“闻道有先后，术业有专攻”，能不能来问我怎么煮菜？那就问错了。可以问我怎么煮面，为什么？因为我在海口孤家寡人，叫“中馈犹虚”，所以扫地、洗衣服、拖地、煮饭，什么事都自己做，就在做的过程中，习劳知感恩。想到了谁？母亲真伟大。因为每天都很忙，必须要强调效率，所以只能煮面。每次烧一锅水，然后把切好的菜放入锅里，只要二三十分钟就可以做好一碗面，再加一点芝麻酱，我就心满意足了，这叫知足常乐。

很多朋友在问人的时候，往往都会问那些会认同自己想法的人，有没有这个倾向？明明自己就很放不下，还去问那些很执着的人，然后就会觉得我应该也没有错。所谓“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行”，大家都很怕问那个一针见血的人，而往往那个人说的反而是真正能利益自己的。所以“心有疑，随札记，就人问，求确义”，只要有这一分肯学习的心，这些有德行学问的人一定不会吝啬告诉你。当你疑惑愈来愈少的时候，就好像乌云都散开了，就会心智清朗智慧开。

## 6 养成自己整理房间的好习惯,使其整洁干净



### 房室清, 墙壁净, 几案洁, 笔砚正

这段最重要的是要营造一个良好的读书环境,你修学、看书的地方不能乱七八糟,否则坐下来心不能稳定。所以要“房室清,墙壁净”,你一走进去就会觉得很清静、很舒服。“几案洁,笔砚正”,真的,人心会受到外界环境的影响,环境清静,内心也会清静。所有的东西也要物有定位,当你要用的时候,心才不会因为找不到物品而慌乱。

## 7 学习时,人端正,书端正,字写正



### 墨磨偏,心不端,字不敬,心先病

其实心行一如,我们外在的所有行为,都会影响自己的心境。我们回想《弟子规》很多的教诲,当我们讲话不恭敬,心就不恭敬。比如说“长者立,幼勿坐,长者坐,命乃坐”“或饮食,或坐走,长者先,幼者后”,这虽然都是外在的行为,其实它时时都在影响我们的存心。“步从容,立端正,揖深圆,拜恭敬。勿践阈,勿跛倚,勿箕踞,勿摇髀”,为什么这些动作那么重要?当一个人在跛倚、在箕踞、在摇髀的时候,不但对身体有伤害,对心也有伤害;我们的姿态那么随便,慢慢

地心境就会变得很随便，变得很傲慢。

古代为什么这样重视人的举止、威仪？很多朋友会觉得，这样活起来不是很累吗？其实不然，一开始做时，可能会觉得不习惯，只要我们突破了这个惯性，当我们的言语恭谦，处处有礼貌，处处知进退，就会感觉到内心非常自在、舒服，因为与我们的自性相应。不只自己得利益，身旁的亲友也会非常欢喜，如沐春风。既然一言一行都会影响存心，所以我们要时时端正姿势。

“墨磨偏，心不端”，磨墨的时候偏一边，这样也不好。任何一个动作，我们都要考虑到如何才能做得很好，如何才能让心端正，用这个标准去做就不会有错。“字不敬，心先病”，假如写字的时候，内心非常着急，每天又要写那么多字，我们的心在这个时候就是虚妄的。所以写字的时候也要不慌乱，一笔一画写好。写字、写信是跟人沟通的一个工具，如果字写得不好就会给人不好的印象。而当我们的心不急躁、不散乱，字也会慢慢端正，要能从生活细节历练自己的存心。

## 8 做完功课要收拾好书籍文具



### 列典籍，有定处，读看毕，还原处

“列典籍，有定处，读看毕，还原处”，这也是动物归原，书本看完之后放回原处，下一次要看就很快可以找到。



### 虽有急，卷束齐，有缺坏，就补之

对书本也要很爱惜，“有缺坏”，要赶快把它补好。在古代，书不易得到，所以他们都倍加珍惜，一有破坏，就赶快将之修补好。现在的印刷术很发达，但也不能因此就不尊重、不爱惜书本。所以我们可以做一些书套保护书，或者我们把书放到书柜里面，让书的寿命尽量延长，这都是对书的爱护。

## 9 不看无益的电视、书报，要选择对自己德行有帮助的内容



### 非圣书，屏勿视，蔽聪明，坏心志

在这个时代，选书也要有判断力。现代知识爆炸，很多小孩看错了书。有个孩子才五六岁就看心理学，本来跟他妈妈讲，“妈，我要一个弟弟”。结果看完心理学的书，马上跟他妈妈说：“你不能生弟弟，因为你生了弟弟，就会不爱我了。”看书好不好？看书要看对书才好，看错书是污染。

有时候我跟一些同事聊天，那些同事说，某些综艺节目真好笑，笑得我都快要躺在地上。我会跟他说：“你看那些主持人在挖别人的隐私，拿别人开玩笑，你觉得他做得对不对？”他说当然不对！其实你在那里笑的时候，你儿子在旁边陪你笑，他会认为爸爸觉得很好笑，

这样做就是对的。所以孩子耳濡目染，对别人的言语轻慢，对别人的言语会有占便宜的倾向，他就会乱开玩笑。当你发现他讲话已经没有分寸的时候，再要把他扭转回来就难了。电视如是，书籍的内容亦如是。所以孩子的思想假如被污染了，你就要花更多倍的时间把它清除，这很麻烦！所以我们要有理智的判断，才能防止书籍里不正确的知识污染我们和孩子。

那我们到底要学哪些书本、哪些教诲才能真正建立理智？我们进一步来思考这个问题。有个心理学家，四十岁写了一本书，六十岁又写一本书，诸位朋友，你要看哪一本？有人说看六十岁的。为什么？经验丰富。经验也分好坏，坏经验丰富也要学吗？很多朋友都说，他的人生智慧可能比较高，这句话其中有两个字我们要思考，“可能”。是否活得愈老愈有智慧？不一定。社会是个大染缸，二十岁的人比较单纯，还是四十岁的人比较单纯？单纯离智慧近，还是复杂离智慧近？很多事情你不能似是而非，要很清楚明白，你的宝才会押对；押错了，人生可不能转回来，所以要战战兢兢，要很谨慎。假如你只是相信他“可能”说对了，而把你的人生押给他，甚至把你孩子以后的幸福押给他，这样太危险。不能听哪个人说你就相信，因为他所说的话还不能印证是智慧，还不能印证是真理。而中国人的文化，经历了几千年的人类共同印证，确实都是所言不虚的真理，中国圣贤的智慧超越了时间跟空间。

中国四五千年前，做人要尽孝；四五千年之后，要不要孝？要，所以超越时间。中国需要孝，外国是否也需要？外国人听到孝的教



育也会很欢喜，因为“人之初，性本善”。我们在澳洲办《弟子规》的课，在上课的过程中，因为《弟子规》有很多的经句，都是根据圣贤人做出来的德行，比如“晨则省，昏则定”，是周文王做到了；“冬则温，夏则清”，东汉的黄香做到了。每次在讲经句的时候，我们都把这些故事娓娓道来。我们坐在后面就看到这些澳洲本地人频频在点头，我们也很好奇他点头的时候在想什么。课后就跟他们座谈，这些澳洲的朋友就说，做人应该这样，做人应该如此。所以，孝穿越时间、空间，这样的真理才值得我们用短暂的生命好好去追求、去深入。

当我们真正有理智，就会做出正确的抉择，抉择当中最重要的是思想和观念。你现在的思想、观念处于什么状态？为什么思想、观念这么重要？因为思想决定你的行为，行为决定你的习惯，习惯形成一个人的性格，性格决定一个人的命运。所以一个人能否幸福，从思想就能见真章！

很多父母会说，“我的孩子没学好，也没学坏”，有没有这种可能？学如逆水行舟，不进则退。现在的社会是个大染缸，你不赶快教他好的，他一定学坏的。我曾在一些比较偏远的地方教书，一般人会认为偏远地方污染比较少，所以孩子比较单纯。其实不然，因为现在有一个大魔王，无远弗届，无论你住在山上，还是住在乡村，他都会跑到你家里，把不正确的观念告诉你。这个大魔王是谁？电视！所以我们警觉到，要赶快把正确的态度、观念教给孩子，否则孩子每天会一点一滴学到不正确的内容。让孩子看电视，一定要选择没有污染的好节目。

电视和网格，有很多贪、瞋、痴、慢的内容。我们看到很多孩子的言语非常的桀骜不驯，非常粗鲁，这也不见得是跟父母学的，有些是受电视、网格的影响。而看电视、上网有一种催眠的效果，有没有发觉看电视的人，好像与世隔绝，旁边的人怎么叫都没有用。为什么？因为电视的辐射线、磁波会让大脑像被隔离在一个屋子里九十六个小时的状态一样，所以电视看得愈多愈不会思考。电视对孩子的大脑有严重的影响，有一篇文章是《电视带大的儿童》，大家可以去看看。

“非圣书，屏勿视，蔽聪明，坏心志。”不是圣贤书，一定不看，宁可终年不读书，不可一日近小人。这个小人不单指人，还指书本、媒体。为什么宁可终年不读书，也不能一日近小人？因为没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进了一滴墨汁，滴的时间可能不到一秒，但你要再花多少时间才能把这滴墨汁清出去？可能要十倍、百倍的时间，所以防止污染特别重要。因此也要有判断力，什么书绝对不能看，要读就读经过几千年印证的经书。孩子看电视绝对要把关，不能看一些杀盗淫妄污染的节目，这个我们要做好。

## 10 要相信自己,相信圣贤的境界,我们同样可以证得



### 勿自暴,勿自弃,圣与贤,可驯致

我们也要自我期许,自我砥砺,要有信心,因为“人之初,性本善”,只要通过我们精进不懈,一定可以契入圣贤的境界。根本在于信心,我们要对自己有信心,还要对圣贤人有信心,也要对老师有信心。你要对自己的孩子有信心,你要对所有的亲友有信心,因为每个人都有本善之心。

我们也要明白为什么要学习圣贤学问,“大学之道,在明明德,在亲民,在止于至善”,人生就是要自觉、觉他、觉行圆满。“明明德”就是让自己本有的本性善良彰显开来。当一个人明明德,有智慧了,自然而然可以齐家、治国、平天下,所以就可以亲民。“亲”是指爱护,另外一个意思是“新”,新民,就是让我们身旁的亲友能“苟日新,日日新,又日新”,什么东西日日新又日新?思想、观念、德行。当我们不断提升自己,帮助别人到了极点,到了鞠躬尽瘁,死而后已,就能“止于至善”。





《培养孩子好习惯的方法》，以《弟子规》的经文为纲要，摘取蔡老师讲演中，应如何培养孩子纯善孝敬之心、待人接物正确的态度及自我行为的约束等相关内容汇编而成。果能深解其义，落实生活，确实做到，定能使孩子成长为一个品学兼优、人格完善、幸福快乐的道德之人。

ISBN 978-7-5012-6283-0



9 787501 262830 >

定价：198.00 元（全八册）