

編者序

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

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

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

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

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

孔子說：「不學禮，無以立。」有禮貌的人，才能在人群當中立足。但是禮不可太過，也不可不及，有禮才能成為一個懂分寸的人。

「禮」是外在的儀式，而「恭敬」是其本質，所以說禮敬。我們學習中國文化要掌握它的本質，才能契入聖賢的教誨。因此禮敬除了落實在言行之中，還要能觀照自己的存心是不是恭敬？因為心是根本，所有的行為都是從心延伸出來，當一個人的內心真正恭敬，他會對一切人都恭敬。當我們的心是為別人著想，表現出來的言語、行為都是利益他人，所以心行一如。因此要提升我們及孩子的道德學問，要先從存心下手，直截了當，一真一切都真。

書中若有內容匯整不當、或文字訛誤之處，祈望同修大德慈悲賜教指正。阿彌陀佛。

華藏講記組

二〇一四年二月十七日

★ 禮貌待人的重要性

目錄

編者序	1
禮者，天地之序也	1
什麼是禮	4
禮是人與人之間最優美的距離	4
禮的本質就是恭敬心	6
謙卑受教的態度	8
為何要學禮	11
「不學禮，無以立」	12
有禮遇貴人	17
禮貌重要？還是考試分數重要？	22

為人著想是第一等學問	24
禮在五倫關係的運用	25
父子有親	26
師生情誼	32
君臣有義	37
夫婦有別	40
長幼有序	45
朋友有信	49
學禮應有的心行	54
敬重長輩	54
仁民愛物	62
謹言慎行	64

敬時惜物	7
進退有禮	4
成為一個仁人君子	3

★ 禮貌待人的重要性

禮者，天地之序也

《弟子規》的教誨是以禮貫穿，對父母恭敬是「入則孝」，這是禮；「出則弟」是兄弟友愛，尊敬長輩，也是禮。「謹」的部分，是對於物品要愛惜，要物有定位；對於食物不可以糟蹋，「對飲食，勿揀擇」，這是用禮貌的態度對待食物。「凡出言，信為先」，是在我們的言語當中對人要有禮貌，說出去的話不能做不到，否則就非常失信、失禮。

在《樂經》裡面提到「禮者，天地之序也」，禮貌的「禮」也跟道理是相通的。俗話說「有禮走遍天下」，就是人與人當中非常自然的規律，我們不能逾越了這個規律，否則就會發生磨擦衝突。「泛愛眾」也是禮貌的態度。「親仁、餘力學文」，對於仁德、對於老師一定要以禮相待，對學問也要恭敬對待，所謂「一分誠敬，得一分利益；十分誠敬，得十分利益」。

可是現在連大人都不懂禮，如何教小孩！我們怪小孩很無禮，應當先反問自己。中國的禮聞名全世界，稱作「禮義之邦」，我們現在聽到這句話有什麼感受？請問現在外國人是尊重你，還是尊重你的老祖宗？現在的中國人能不能贏得別人的尊重？不行。但我們現在還沒有讓人瞧不起，原因是受老祖宗的庇蔭。

而中國的禮現在展現在日本、韓國，你看韓劇「商道」，一見面互稱「你好」，那個感覺多舒服。一進別人家門，「將入門，問孰存」，一定是先喊「都房大爺，我是尚沃」，讓房子裡的人聽到，然後他會回應你「請稍等一下」。因此，學禮就會懂得與人相交，做人、做事也會有分寸。

確實，幾千年的文化傳承，也開展非常多中國文化的盛世，而每一個盛世都是因為國家注重聖賢教誨，才會安定昌盛，所以中國聖賢的教誨是經過幾千年的印證，確實對家庭、社會、國家有非常正確的指導，才能綿延數千年不墜。清朝也因為遵從聖賢教誨，造就了康

熙、雍正、乾隆的康乾盛世，但由於中晚期之後沒有注重聖賢教誨，所以國家就慢慢衰弱。因此我們的家庭也好，我們的公司也好，想要有很好的發展，家道能傳承，團體能興旺，一定要從道德做起，從學習聖賢教誨做起，這個很重要。

◎禮貌、規矩是天地很自然的順序與規律

整個世界要安定和平，重要的在這一念之間。如何真正用仁慈心對待一切人事物，要從何處下手，才能達到這個效果，這是值得我們思考的。《中庸》提到「修身以道」，一個人要修養身心，提升道德學問，一定要依循正道，中國的「道」就在人與人的相處學問當中，稱為「倫常大道」。「君臣、父子、夫婦、兄弟、朋友」，這五倫能遵循自然的法則，就沒有衝突，能和睦相處。而「修道以仁」，修養正道的根源在仁慈之心，而仁慈之心的根本在哪裡？《論語》教誨我們「孝弟也者，其為仁之本與」，我們把根本的根本找出來，「君子務本，本立而道生」，我們的仁道、正道就可以成就了。所以孝弟是

仁之本，而孝弟要真正落實，最好的教材是什麼？《弟子規》，「入則孝，出則弟」。我們要有信心，《弟子規》能解決世界的問題。

什麼是禮

禮是人與人之間最優美的距離

當我們與一個很有禮貌、非常謙讓的人相處，內心會有什麼感受？覺得跟他相處很舒服、很愉快。所以禮是人與人之間最優美的距離，再熟的親友也不能失禮，要處處體諒他人，恭敬他人。

家庭成員當中，有時會發生衝突往往都是失禮所造成。第一次失禮，親人可能會忍耐，之後第二次、第三次，最後則會火山爆發。比如說，動他的東西時沒事先跟他講，第一次他並沒有什麼反應，但幾次以後他可能就會大發雷霆；或者進門的時候，沒有敲門，顯得很唐突。所以即使是在家庭中也不可失禮，連面對小孩也要守禮，進入小孩的房門要敲門以示尊重，所以我們要求孩子做的，自己要先做到。

◎有禮就能懂分寸

禮也不可太過，假如父子之間常常還要一直說謝謝，聽起來會覺得有點太疏遠。這個分寸的把握要自己體會，所以禮不可太過，也不可不及，有禮就能成為一個懂分寸的人。

現在的孩子有沒有分寸？沒有！因為不懂禮！有一次我搭飛機，很多人正在排隊，有一個小孩很吵鬧，還撞到前後的人。他的母親沒有當場制止他，孩子就愈來愈囂張，後面排隊的人就對著那個母親苦笑說：「妳的孩子好活潑！」這個叫活潑嗎？什麼叫活潑？現在有很多名詞被誤解，吵鬧不是活潑，而是隨便、放肆。無規則不成方圓，怎麼可以讓小孩這麼造次！

活潑是指思想活潑，思想活潑從哪裡看？處處替人著想，時時體恤他人，幫助他人，這才是真正的活潑。能夠時時刻刻看到別人口渴了，看到別人需要一件衣服，能感受到別人需要一句安慰的話，這樣的孩子，你看了內心生歡喜。他會不會呆呆的坐在那裡？不會。而現

在人覺得活潑是動來動去，自己想做什麼就做什麼，那是隨便，是連規矩都不懂，只會到處讓人生煩惱。所以我們引導孩子的方向要正確，活潑是從思想上、從處處替人著想開始，才能養成待人的正確態度。

學禮儀也要學得靈活，不可以學呆了。譬如講到行禮、鞠躬，剛好你在電梯裡面，人很多很擠，突然看到長輩，要不要給他鞠個躬？可能旁邊的人都被你擠到一邊了。在廁所時，也不需要鞠躬行禮，出來後再打招呼即可。所以，學禮要靈活運用，順勢而為，因地制宜。
禮的本質就是恭敬心

「禮」是外在的儀式，而「恭敬」是其本質，所以說禮敬禮敬。我們學習中國文化要掌握它的本質，才能契入聖賢的教誨，而不是只學它的儀式而已。因此禮敬除了落實在言行之中，還要能觀照自己的存心是不是恭敬？例如我們面對父母的時候，是不是隨便回應一下，其實心裡還有點不耐煩，這都要從起心動念去觀照。

心是根本，所有的行為都是從心延伸出來，當一個人的內心真正恭敬，他會對一切人都恭敬。當我們的心是為別人著想，表現出來的言語、行為都是利益他人，所以心行一如。因此要提升一個孩子的道德學問，要先從他的存心下手，直截了當，一真一切都真。

《禮記·曲禮》開篇就說：「曲禮曰，毋不敬。」對一切人、事、物都要恭敬。一個人對父母、兄弟、長者都恭敬，對父母交代的事就會盡心盡力；當他對人恭敬，對事、對物就會恭敬。甚至於四下無人時也要敬，因為還有很多桌椅板凳，你不能把它擺歪了。我們從這裡能看到聖賢人特別強調「慎獨」，沒有人的時候還是一樣恭恭敬敬。

◎沒有恭敬心，一定會傲慢

《左傳》記載，春秋時代秦國的軍隊經過周天子管轄的地方，按照禮儀任何軍隊經過都必須要脫帽子，坐在車上的人都必須要下車。結果秦國的軍隊，有的沒把帽子脫下來，有的只是下車一下，還沒有

經過天子管轄的地方馬上又上車了，對天子沒有一點恭敬心。有個讀書人蹇叔一看就說，秦國這一戰鐵定打敗仗，後來秦軍幾乎全軍覆沒。因為沒有恭敬心，一定會傲慢，而兵書上說「驕兵必敗」，這從他們的言談舉止就可以看出吉凶。

國家都會滅亡，家庭亦如是。有一個孩子學很多英文，卻沒有教導做人道理，有一次在長輩面前，他的奶奶誇說：「我這個孫子多厲害，念英文給你們聽。」結果孩子答對好幾個英文，突然問奶奶說：「奶奶，書本的英文怎麼說？」奶奶說：「我怎麼會知道？」孩子就說：「奶奶，妳怎麼這麼白痴？」你看，學知識跟技能而沒有學德行，知識愈高愈瞧不起父母、瞧不起大人。所以要先紮德行的根，才不會傲慢。為人父母者警覺性要很高，不能無形當中長了孩子的傲慢。

謙卑受教的態度

《易經》提到「謙卦，六爻皆吉」，在六十四卦當中，每一卦都

有吉凶參雜，只有一個卦六爻都是吉，就是「謙卦」。當一個孩子懂得謙卑，他可以無往不利。因為即使才華再高，也不是靠自己成就的，而是成長過程中許多人給予的照顧和提攜。所以愈是有才華，愈應該感念他人對我們的付出，如果能有這樣的心境，自然就不會傲慢。

《書經》也說「滿招損」，自傲自滿一定會招別人的嫉妒障礙；「謙受益」，謙虛的人走到哪都會得到別人的愛戴，還會得到很多益處。所以老師或有智慧經驗的人，喜歡教什麼樣的人？謙虛受教的人。而一個人沒有謙虛的態度，也就不可能虛心求學問，所以從小紮孩子謙卑、虛心的態度很重要。

◎「傲不可長，欲不可縱，志不可滿，樂不可極」

《禮記·曲禮》說：「傲不可長，欲不可縱，志不可滿，樂不可極。」為什麼「傲不可長」？因為傲慢心一生起，人就無法虛心受教，也就很難再成長。當孩子有一點能力就生傲慢，這一生就很難有

大作為，因為學問成就的大小是建立在謙卑受教的態度，這樣他才會明白「人外有人，天外有天」。「欲不可縱」，人的壞習慣一旦養成就很難戒除，所謂「玩物喪志」，現在的孩子普遍都沒有志向，更何況他再玩物就真的是「欲令智迷」，沈溺在玩樂當中不能自拔，所以人的習性不能放縱，一定要養成自制力。「志不可滿」，不可以志得意滿，要學習謙虛，「志當存高遠」，一個人應該有高遠的志向，人生才會充實，才會時時想到服務社會、服務他人。「樂不可極」，樂極生悲，凡是面對自己的感受、情緒都要遵循中庸之道適可而止。當孩子從小不懂得掌握禮貌的分寸，常常在盡興貪玩之時忘記自己，這樣也很可能增加身體受損的危險性。

◎「學問深時意氣平」

當一個人的學問愈深時，就應該愈是心平氣和。有朋友就說，我實在沒有辦法不看別人的缺點，那我們就會給他一個建議，假如你看到家裡人的缺點，就要當作是自己的缺點。為什麼看家裡人的缺點就

是自己的過失？因為我們的德行不夠，沒有感化他，他才繼續學壞。假如看到同事沒有做好，也要當作是自己的過失，因為我們沒有做出很好的榜樣，讓他們產生慚愧之心進而效法，所以這也是我們的過失，要從自己修身開始做起。當我們用這樣的心境去面對周圍的人，我們時時刻刻就會鞭策自己不斷增長學問，而不會把時間耗在數落別人的缺點上。

為何要學禮

為什麼現在年輕人在交往時，都不敢去見對方的父母？因為對方父母有的人生歷練，他們怕去了之後，被人家一眼看穿，自己沒自信，又不懂得如何跟長輩互動，跟長輩噓寒問暖。所謂不經一事不長一智，當要去拜訪朋友，或者是拜訪朋友的家人，這是給我們歷練的好機會。

不管學的多或少，人與人相處最重要的是要有真誠的心，而禮節可以透過每天的學習提升，但是我們不能沒有這分誠心，這分對朋友

及朋友親人的真心關懷。

當你尊重他的父母，他會歡喜；尊重他的兄弟，他也歡喜。所以《孝經》說：「敬其父，則子悅」，你尊敬他的父親，孩子會很高興；「敬其兄，則弟悅」，敬他的兄長，弟弟都高興；「敬其君，則臣悅」，你到別人的公司去，你很尊敬他的領導人，他的部屬也會很歡喜。當你有這樣的態度與人交往，你不論在哪裡都會受人歡迎。所以現在講人際關係，其根本在於我們對人的恭敬和關懷，這才是學禮的重點。

「不學禮，無以立」

孔子說：「不學禮，無以立。」有禮貌的人，才能在人群當中立足。我們很歡喜別人向我們問好，同樣的我們肯主動跟別人問好，別人也會很歡喜。我們希望社會更好，希望人與人之間能互相尊重、互相關懷，應該從哪裡做起？絕對不是要求別人先做到。互相尊重、互相關懷是結果，因為我們要主動尊重、關懷別人，相信人與人之間這

種關懷尊重的風氣就會很快形成。

《孝經》裡有一段很重要的教誨，「教民親愛，莫善於孝；教民理順，莫善於悌」。教導人民如何親愛他人，如何關懷他人，沒有比教孝更有效果的；教導人民有節有度，懂得尊敬他人，沒有比教悌更好的方法。「悌」，還包含一個禮節的教誨，沒有禮貌很可能在人群中無法立足。

◎無禮必傲慢

中國聖賢告誡我們後人，人生有四個習性要對治，叫做「驕、奢、淫、逸」。我們對照一下，自己有沒有？所謂修身才能齊家，假如我們有就要趕快修正。

「驕」是驕傲，傲不可長，人只要一驕傲不僅是學問無法提升，無形中也斷了遇貴人的因緣。一個有道德學問的人喜歡交什麼樣的朋友？當然是謙虛的朋友！所以只要你傲慢，這些人就會與你遠離。在

初中時，我很幸運地遇到一位理化老師，有一天他寫了一行字，「人不可以有傲氣，但不能沒有骨氣」。當我看到他這句話，彷彿有一道光芒照入了我的心田，因為在升學主義之下，很少能聽到做人的教誨。而這句話給我的印象很深，也期許自己不可傲慢。

林則徐先生的「十無益」教誨中，歸結了人生有十件事情不可以做，假如你做了，對你的人生毫無益處；這十個教誨，我的感受是把做人做事的根本掌握到了。

其中談到「行止不端，讀書無益」。一個孩子對人無禮，做事沒有章法，房間很零亂，縱使他經典背了再多也沒有用處，這和德行不相應。雖然讀的是「出則弟」，但是看到長輩不會行禮，也不會讓坐，他的心不恭敬，一不恭敬，讀的書就無益。而且不只無益還有害，有什麼害？《弟子規》指出「不力行，但學文，長浮華，成何人」。

有一個學生沒有先從《弟子規》做起，但《論語》背得很熟，有

一次他母親訓斥他所做的事，他跟母親說，「妳憑什麼講我，妳有孔夫子的溫、良、恭、儉、讓嗎？」他可以拿句子來跟大人對質，而不是反省自己。所以教導孩子一定要讓他了解聖賢經典不是拿來背的，而是要一條一條落實做到，當他能真正做到，進而形成恭敬心，他的心就能與經典相應，這時讀一句就利益一句，這樣讀書才有益處。

「心高氣傲，博學無益」。一個人長傲慢，學問愈高愈瞧不起人，所以現在高學歷者離婚率最高，因為他不懂得體恤別人的感受跟需要，只覺得我讀那麼多書，我比你厲害，所以確確實實傲不可長，長了傲慢一定跟學問背道而馳。

中國文化在民國初年時毀在誰的手上？毀在有讀經典的人手上，為什麼？他們覺得這些經典我都會背了，中國的東西我學會了，然後他又去西方留學，就覺得西方很多東西比中國好。因為他學的是記問之學，而不是中國的聖賢之道，聖賢之道唯有真正身體力行的人，才能不斷的對學問的深度加深，廣度加廣，所以只要他不立身行道，必

然長傲慢之氣。

我們不要高興孩子會背很多東西，一定要仔細看有沒有落實，沒有愈讀愈謙卑，這才是真實學問。以上兩句是林則徐先生對於學問很重要的提醒。

◎引導禮敬萬物

對時間、對書本、對自己的身體、對行住坐臥有恭敬之心，也就是對天地萬物有恭敬之心。我們是天、地、人三才，天是保護萬物，地是孕育萬物，做人應該要有演出天地之德的胸襟氣度。

我們常常看到小孩拿著棍子打樹，傷害植物，看到這種情況應該怎麼辦？我們可以引導他，人最需要的是什麼？你三天不吃飯還能活，幾天不喝水還死不了，但是氧氣、空氣缺少了五分鐘，保證你沒命了，所以空氣是你的救命恩人！而氧氣、空氣是從樹木行光合作用而來，它每天夜以繼日幫你的忙，你要對它感恩戴德，如果你還拿

東西打它，這是忘恩負義、恩將仇報！我們藉由實例引導，讓他對動物、植物產生恭敬之心，愛惜之心。

對動物要恭敬，對大自然、對植物也要恭敬。我常常跟學生說，你爬山的時候，誰是主人？樹木是主人，動物是主人。有沒有人到別人家裡大吼大叫的？我們跟孩子解釋道理，讓他很容易體會，如果你到別人家裡大吼大叫，人家說哪有那樣無禮的小朋友！沒有家教！所以到山上去也不能驚動這些主人，你要輕聲細語，這樣就能長養孩子的恭敬之心。我跟孩子們說，你高聲講話，聲音有聲波會震動，如果剛好一顆大石頭被你的聲波震掉下來，就會造成別人的危險。

有禮遇貴人

我跟家長開親師座談時，跟他們說：「你們的孩子以後能不能遇貴人，我現在就可以判斷。」他們眼睛都瞪得很大，一提到孩子可以遇貴人，他們就很專注。孩子有禮貌，走到哪兒都會贏得眾人對他的疼愛；反之，假如孩子沒有禮貌，不只會遇貴人，在言語行為當中

還會形成很多的阻力。禮貌太重要了！

我在澳洲學習時，遇到很多長輩，學到「事諸父，如事父，事諸兄，如事兄」，學了就要做，也深刻感受到為人父母確實不易。我回到寢室就開始找這些長輩，我請問他們是哪年出生的，比我父親年紀長，我就說：「伯伯您好！」請問這個躬鞠下去，發生了什麼變化？發現這位長者笑得合不攏嘴，他說飛了幾萬哩還收了個侄子，他很高興。我又繼續問，問到一位陳先生比我父親年紀小，我說：「陳叔叔您好！」突然有位長者跑過來，他說：「我也要你叫我叔叔」，這位叔叔就是往後對我影響很深的盧叔叔。

事後我想，這些長輩真是非常愛護我們這些晚輩，這是製造機會給我們學習禮敬。所以我也畢恭畢敬給他鞠躬：「盧叔叔您好！」這個躬鞠了以後，我的人生就出現了翻天覆地的變化。第二天下午盧叔叔就找我談話。他跟我說，他二十九歲當總經理，這個總經理不是自己封的，是股東坐兩排，逐一詢問他企業出現什麼問題，人事出現什

麼狀況，應該如何解決，他都要對答如流。二十九歲開始當了專業總經理，專門幫人解決企業危機。這樣有能力的人，我們很難遇到！結果因為我們的禮貌，讓長者覺得很欣慰，所以他把人生幾十年的經驗和智慧跟我娓娓道來。

我聽後，一則以喜，一則以憂。憂什麼？憂自己的眼光太差，不識廬山真面目，因為上課時盧叔叔坐在我旁邊，我卻沒有看出來。我從這件事體會到一個道理，真正有能力的人是很謙卑的！兩個多小時促膝而談，我的內心很激動。中國人如此重視師道，為什麼？做為一個老師確實是無私的，他只希望用自己的智慧成就你的人生，完全不求回報。

從那天開始，每次上完課，盧叔叔就約我去散步。他邊走問我：「今天你聽《弟子規》聽得如何？聽《德育故事》聽得怎麼樣？」我把心得告訴他，他對我說：「你看得不夠深、不夠廣。」他就一分一析給我聽。雖然我們只相處兩個多月，確實給了我很多人生的啟示，

真的是一生的助力。之後我離開澳洲，只要有機會都會主動打電話給盧叔叔，他都會非常無私的給予我很好的建議、啟發。所以傲不可長，所謂「滿招損，謙受益」，一定要長養孩子的謙卑態度。

◎有禮貌的人絕對不吃虧

我們可能常常不經意的一句話、一個動作就失禮，得罪他人，無形當中給自己增加很多的阻力。而有禮貌的人不論在哪裡都能讓人家歡喜，增進自己人生的助力。有一個朋友提到，他在過海關的時候，因為海關人員每天要檢查的人數很多，都要做同樣的動作，所謂「人同此心，心同此理」，我們可以想像到其實他是很疲累的。所以這位朋友他要過去的時候，證件遞上去同時也給這位海關深深一鞠躬，問候你好。這個躬一鞠下去，這個海關人員終於露出燦爛的笑容，而且連看都沒看就給他蓋章：「好，趕快過去。」所以有禮貌也很吃香。確實有禮貌的人絕對不吃虧，還會得到很多的愛戴。

◎孝順、禮貌是開發人潛力的兩把鑰匙

我在給孩子上課時，畫了一個圖問他們：「諸位小朋友，這是什麼東西？」透出小小的一個部分，我跟學生說這叫做冰山，是冰山的一角，這一角只佔冰山的百分之五，百分之九十五的冰山在海底，還沒有開發，所以人的潛力就跟冰山一樣，大部分都埋沒了。如何才能把這九十五的冰山開發出來？老師今天送你們兩把鑰匙，第一把是「孝順」，第二把是「禮貌」，禮貌的本質就是恭敬心。我告訴他們，古代舜王很孝順，所以智慧很高，他的智慧跟德行還贏得全國人民的愛戴、推崇和效法，他的潛力就可以發揮得非常好。第二是禮貌、恭敬。我跟小朋友說，老師因為很有禮貌，才能認識盧叔叔，才能學習到盧叔叔的智慧跟經驗，來開發自己的能力。那一節課講完，孩子們從那一天以後，看到老師、家長們都會鞠躬問好。

◎養成向長輩問好的習慣

我小時候有一個習慣，後來才知道這個習慣也不錯，就是有長輩來家裡，我只要聽到他的聲音，無論我在何處，一定先放下手邊的工

作，到這位長輩面前向他問好，「叔叔好，阿姨好」。當我一鞠躬，抬頭起來，看到長輩的表情非常高興，會摸摸我的頭說：「這個孩子真乖！」我聽到也很滿意，因為他肯定我。聖賢教誨我們要做一个有禮貌的人，一個孩子在做有德行的事，當他真正能鞠躬行禮時，他的內心會很歡喜，因為人本來就有好善好德之心。我從小養成這個習慣，使我得到非常大的益處。

禮貌重要？還是考試分數重要？

禮貌如此重要，什麼時候教？我都曾問家長，考試多兩分重要？還是教孩子做人做事的禮貌態度重要？家長都覺得是做人做事的禮貌態度重要，可是又都做不到，而是將大部分時間跟孩子消耗在分數上。重要的事不能再拖了，再拖下去，孩子都長大了，習慣成自然，許多事刻不容緩，我都替你們著急。所以一定要重視這些影響孩子一生的重要的德行，他將會贏得非常多的助力。

◎守禮能避免危險衝突

我們來思考一下，假如人與人的交往沒有禮節，會出現哪些情況？我曾經去爬長城，長城有些關口只能讓一邊的一個人過來，我們這邊一個人才能過去。就在過這個關口的時候，很多人不守規矩，結果整個人群就堵在關口裡面。我們中心的老師一看不行，若後面的人不了解這裡的情況，會一直往前擠，可能會有危險情況發生。這時我們的老師馬上站出來，開始指揮疏通人群，那些要插隊的叫他們趕快退回去，那些人都看著我們，還以為我們是長城管理處的人。所以該出來的時候還是要出來，不然情況可能會糟到你想做都做不了，因此時機點很重要。

我在杭州天目山講了五天的課，在上山的時候，迎面來了兩台車，我們一看就主動靠在旁邊，讓他先走。第一輛車開過來，車上的人很歡喜，向我們揮手示意，我們也對他們揮揮手。所以當一個人有禮貌時，一定會讓人感覺如沐春風，又何樂而不為！第一輛車過去後，第二輛車就沒有開過來，我們覺得很納悶，就派人前去看一下。

結果發現對面的車早就停在那裡等我們過去，當我們開車過去時，車上兩邊的人都露出了燦爛的微笑，人與人都能如此禮敬，感覺就非常舒服。我們從生活當中時時可以體會到禮貌、禮讓，才能讓人生的道路暢通無阻，才不至於產生衝突。所以「教民理順，莫善於悌」，我們就先從家庭來落實友愛、禮節。

為人著想是第一等學問

禮儀雖然是生活中的一個小細節，它最重要是要長養孩子的恭敬之心。有一句話「為人著想」，這才是第一等學問。所以，學問要長養的就是這顆存心、這顆仁心、這顆恭敬心。為什麼讀書可以變化氣質？從哪裡變？從心！譬如《弟子規》的教誨：「或飲食，或坐走，長者先，幼者後；長者立，幼勿坐，長者坐，命乃坐」。孩子讀這些經文，他慢慢會實踐，而當他在實踐這些行為時，就會從外慢慢內化成他的存心，他這一分恭敬心會愈來愈紮實；恭敬心紮實，誠於中自然就變化氣質。

當父子有親，孩子就形成對父母的感恩之情，當這分態度內化以後，往後他出社會，遇到提攜他的好長官，知恩報恩的態度也會油然而生。所以對父母孝順的人，君臣之間也會有義。俗話說「忠臣出於孝子之門」，那是有其絕對的道理在。而兄弟姐妹都懂得互相照顧，他在家庭當中已經養成這樣的習慣跟態度，到外面跟同學、同事相處，他那種替人設想的心境很自然會提起來，就能做到四海之內皆兄弟也。

所以一個孩子若從小就能設身處地為人著想，他起心動念就開始培植自己的福分，從小就懂得要培福、積福。因為有這分存心，他知道讀書志在「聖賢」，要把所學的道德學問奉獻社會，當他一入社會就知道替社會造福，他的福分會愈來愈大，到了老年福報現前，就可以安享晚年。

禮在五倫關係的運用

父子有親

父子關係是「道」，「父慈子孝」，父親懂得慈愛子女，子女懂得孝順父母，這個稱作「德」。當我們隨順倫常大道去做事，孩子能夠終生不改對父母的孝心，所表現出來的行為就是孩子的德行。

◎孝敬存心

一個人的仁慈之心從哪裡開始培養？我們總要把第一步找出來，常常往根本去思惟，真理就出現了。一個人對父母都不孝敬，他會去對其他的人孝敬，你相信嗎？《孝經》有一句話說到，「不愛其親，而愛他人者，謂之悖德」，不愛自己的父母，而去愛護他人，這是違背一個人的德行。

◎「禮敬諸佛」從對父母開始禮敬

普賢菩薩第一願是「禮敬諸佛」，要先從哪尊佛開始禮敬？《孝經》說「不敬其親，而敬他人者，謂之悖禮」，不尊敬父母，卻尊敬

別人，這就違背了禮義，是不正常的。父母對孩子的關懷是一生一世，所謂「母活一百歲，常憂八十兒」，母親已經一百歲，還是常常關心、想到自己八十歲的孩子。所以「禮敬諸佛」一定是從自己的父母開始禮敬。

禮敬要落實在生活當中，除了言語上的恭敬之外，在生活當中也要點點滴滴的照顧，譬如《弟子規》中說到「冬則溫，夏則清，晨則省，昏則定」，冬天天氣涼，我們趕快幫父母溫被子，讓他們睡的時候比較溫暖；夏天比較熱，我們把床先搨涼再請父母入睡。這只是舉了一個事例。

◎真正落實禮敬父母的方法

我們要養父母之身，養父母之心，養父母之志，養父母之智慧，從這四方面去盡心盡力，這就是真正落實禮敬父母。

「養父母之身」：就是從父母的起居、食衣住行上去關懷。

如果是跟父母住在一起，或者住得很近，回家的時候就可以帶些水果、蔬菜。另外還要懂得時時關懷父母的身體健康，古書中記載，差不多六十歲以上的老人，就要當小孩一樣的關懷照顧。因為老人家比較容易感覺寂寞、孤獨，身體也漸漸虛弱，所以我們要常常體恤父母的身體狀況，盡一分孝心，也是給我們的孩子做個好榜樣，這是「養父母之身」。

「養父母之心」：是處處體恤父母的情緒、感受，讓父母感覺很歡喜、很自在。這個前提，就是我們的所作所為一定要讓他們安心。

當孩子所形成的是孝心、是恭敬心，那孩子的學問就從此紮下了良好的根基。當孩子沒有這一分孝敬，他所生起的是什麼心？是傲慢心，是不恭敬，這很有可能會毀了孩子的一生。我這樣講並不誇張，《大學》說：「古之欲明明德於天下者」，指一個人假如要對社會、國家做貢獻，就先要「先治其國」，「欲治其國者，先齊其家；欲齊其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心」。所以孩子要能誠意、

正心，才能修身、齊家，長養孩子的孝敬就是正他的心。如何誠意、正心？必須格物致知。格物就是革除他的物欲，革除他的壞習性。而不耐煩、傲慢就是壞習性，從小能轉化這個壞習性，就是格物致知，就能誠意正心。所以大學問都是從小地方開始紮根的。

◎「父母呼，應勿緩，父母命，行勿懶，父母教，須敬聽，父母責，須順承」

「父母呼，應勿緩」，這是提到對父母講話的態度很重要。一個人的道德、學問從哪裡看出來？從他的一言一行。所以父母的一言一行，對孩子有著很深遠的影響。「父母命，行勿懶」，我們答應父母要做的事不可以懶惰，答應了要趕快去做。「父母教，須敬聽」。父母在教誨我們的時候，要恭恭敬敬的領受。「父母責，須順承」，父母訓斥、責罰時，我們先要虛心接受，以反省的心來接受。想想為什麼父母這樣生氣，我們的過失究竟何在？

「養父母之志」：《孝經》說：「身體髮膚，受之父母，不敢毀

傷，孝之始也」，我們把身體照顧好，這是孝道首要的工作。「立身行道，揚名於後世，以顯父母，孝之終也」，假如我們用自己的德行，對家庭、對社會有所貢獻，最高興、最滿足的是誰？是父母，還有老師，這是養父母之志。當我們能用自己的德行讓父母感到光榮的時候，讓社會人士肯定父母對你的教誨，那就是一種大孝顯親的表現。

「養父母的智慧」：一個人到晚年的時候縱使有錢也不見得快樂。孔老夫子說，「老者，戒之在得」，人老了比較沒安全感，患得患失。這時我們可以趁父母心情比較好，引導他們放下一些執著，譬如錢夠花就好，家財萬貫每天還不就是吃三餐，縱使有很多間房子，睡覺僅六呎而已。所以人生要知足常樂，讓父母的貪念能慢慢放下。更重要的是引導父母接受聖賢教誨，接受一些宗教的教誨，讓他的心能夠安住，這樣晚年就會愈走愈清淨，愈走愈自在，那我們的孝道就做得更圓滿。

◎「晨則省，昏則定，出必告，反必面」

我們早晚向父母問安，就是要讓父母安心，這是非常好的習慣。出門的時候要跟父母講，我們到哪裡去；回來的時候也要跟父母報告，我們回來了。這些習慣都很重要，不要小看每個細節。當孩子每一次出必告，反必面，都是在讓他了解，自己所有的行為都不應該增加父母的擔憂。

◎孩子對父母沒有恭敬心的原因

為什麼孩子對我們沒有恭敬之心？可能是我們說一套做一套，自己打麻將，然後叫孩子去看書。當父母沒有做出榜樣，他的內心不服氣！你要求孩子對你講話要很有禮貌，但自己對爺爺、奶奶講話卻沒禮貌。當這些不服氣慢慢積累，到哪一天他的身高跟你一樣高了，拳頭跟你一樣大了，他就不聽你了。所以叛逆是結果，根源在孩子從小對父母沒有生起孝心，生起恭敬之心，這是根本原因。再加上外面大

環境有很多污染，他又效法同學、朋友，到最後叛逆的現象就愈來愈多。要讓叛逆的現象消失，重要的是要延續聖賢教誨，家長要懂得以身作則，當孩子的好榜樣。

師生情誼

◎尊師重道

一個人一生為人要頂天立地，人格健全，除了得自父母的教誨外，還需要一位很重要的人物，就是老師。所以中國文化最重視的就是孝道跟師道，所謂「一日為師，終身為父」，父母生育、養育我們，給了我們身命；老師用他一生的智慧引導我們，給了我們慧命，智慧的生命。所以師生關係與父子倫常無別，父母跟老師的恩德是我們一生都應該記住的，應該對他們孝敬、奉養。

尊師要透過父母的教導，因為一個孩子的德行根本，就在孝順父母，尊敬師長。所以，為人父母要教孩子尊敬老師，而老師要教學生

孝順父母。現在孩子不懂得尊師，問題出在哪裡？父母沒有教！現在還有學校老師批評孩子幾句話，就回家跟父母講，父母隔天帶著律師去找校長。這個做法讓孩子得到最不好的影響，因為他這一生對老師就沒有了恭敬之心，對老師沒有恭敬心，學業能有成就嗎？

一個人有沒有好的道德、學問，除了要有好老師之外，最重要的是自己的學習態度，尤其對老師一定要有虔誠恭敬的心，絕不可以陽奉陰違。因為學問的成就，從這份恭敬心即可判斷出來，一分誠敬得一分利益，十分誠敬就得十分利益。

◎古代敬師之禮

古代為人師者，都是安貧樂道，受到社會大眾的尊敬，而家長也能藉此機會教導孩子對老師恭敬。所以古代有拜師之禮，父親帶著小孩，小孩才五、六歲，七、八歲，到上課的教室，父親在前面，孩子在後面，先對孔老夫子像行三跪九叩首的大禮。拜完之後，再請老師上座，然後父親帶著孩子給老師行三跪九叩首的大禮。當孩子看到父

親對老師如此恭敬，在他小小的心靈中，對老師一定不敢怠慢、造次，會非常恭敬。而古人當父母親過世時要守喪三年，老師過世也要心喪三年，雖然這只是一個禮儀，卻已經把孩子學業的根基奠定了。

現在這個禮儀已經沒有了。我第一年當老師時是帶小學六年級，有一個學生的奶奶六、七十歲了，她的孫子上學忘了帶作業本，老人家幫孫子送到學校，走上四層樓，上氣不接下氣。老奶奶這麼做不對！孫子都這麼大了，要為自己做錯事負責任，否則他可能一輩子也學不到責任感。當她抬頭看到我，馬上跟我行了一個九十度的鞠躬禮說：「蔡老師，您好！」長者這麼一鞠躬，自己就覺得責任重大，我們沒有用心教好人家的孩子，怎麼對得起這麼真誠的鞠躬。

◎誠敬親仁

現在這個時代，老師難為，很怕跟學生結冤仇，看你學習意願不高，他會對你非常尊敬，以免得罪你；但是假如你依教奉行，師長一定會盡心盡力教導。所以只要我們以「入則孝」這個「孝」的態度，

以至誠的孝心、恭敬心來對待師長，我們自性的善良、智慧很快就能開顯。當師長所教導的還不能領會，就老老實實先去做；已經領會的，就要積極的解行相應。由於我們解行相應，境界才會每天慢慢提升，而提升的同時，師長很多的教誨，我們就能迎刃而解。親仁的過程一定要有信心，信心太重要了，當我們聽到師長十句的教誨，應該十句都要做到。

現在的人學習還有一種毛病，就是貪快。人假如一貪快，內心就會很浮躁，愈浮躁就愈學不到東西，所以學習一定要把這杯水先倒空，讓心靜下來。「能親仁，無限好」，親仁應該用什麼樣的態度來受教？恭敬心！印祖教誨我們：「一分誠敬得一分利益，十分誠敬得十分利益」。中國文化的傳承有賴於老師的教誨，所以中國特別重視師承。

◎親師配合

鞠躬容不容易？現在讓你對一個人九十度鞠躬，可能很多人會很

不習慣。深圳有一個幼兒園訓練孩子鞠躬，差不多一、兩個月還繼續在訓練，為的就是要讓這個動作內化成恭敬之心。

有一個孩子，他母親的姐妹沒有孩子，他父親的姐姐也沒有孩子，全家族就只有他這麼一個小孩，除了有外公、外婆、爺爺、奶奶寵，還有這麼多大人寵。有一次他的爺爺對著這些長輩說，「見到這個孫子就好像見到我一樣，這個孩子講的話就是我講的，誰要是打他就是打我。」這種情況下，這個孩子會怎麼樣？可能是不可一世。所以，長者假如不懂得如何教孩子，確確實實愛之足以害之。

後來把他送到幼兒園，家長也很用心跟老師配合，教導孩子鞠躬。遇到老師，要跟老師鞠躬，那個孩子站著不動，結果他媽媽就開始跟老師鞠躬，跟孩子說：「你就像媽媽這樣。」這個母親鞠了差不多十個躬，孩子如如不動。但因為要上班了，他媽媽就急忙要離開，走到門口覺得不對，教育要慎於一開始，一開始沒有把他教會，往後要教就愈來愈困難。她打了一通電話給先生，她先生馬上就趕過

來，夫妻倆一起走到孩子面前，「現在爸爸教你鞠躬，你要跟老師鞠躬。」然後他爸爸就一直鞠躬，也不知道鞠了多少躬，這個孩子站在那裡就哭起來了。父親的這一分真心，讓這一顆頑強的心融化了，孩子當場也跟老師鞠了一躬。而當他的腰能彎下去，往後就不困難了。所以，教好一個孩子，確確實實親師合作特別重要，當父母跟老師密切配合，就能把孩子教好。

君臣有義

君臣關係，也就是現代領導與被領導的關係。領導者的言語一定要守信，所謂君無戲言；假使領導者不守信，影響面極大，所有的臣民、員工都會不信任你，最後整個風氣就會敗喪下來。除了言而有信之外，君者有君的本分跟道義；臣也有臣的本分和道義，假如君不君，臣不臣，父不父，子不子，就會天下大亂。

◎君仁反躬

尤其是一家之長，企業之主，或國家領導人，要做出好的榜樣，大家就會跟著學習；當大家都能遵從、效法，人心轉變就會非常快，人心一變，感應而來的境界，所謂人心善，就國泰民安；人心惡，就災禍連連。因此古聖先王深刻體會到這一點，他們的高風亮節之處，都是時時反省自己。譬如商湯在洗臉盆裡寫著：「苟日新，日日新，又日新」，以提醒自己不可懈怠，要做臣民的好榜樣。他又說道：「萬方有罪，罪在朕躬」，發生所有不好的事，他自己都要負最大的責任，因為身為一國之主，理應推動人民的教育。當一個領導者有這樣反省的態度，如此愛民如子的存心，一定會贏得人民、員工對他的愛戴。

孟子有一段話，講得非常好，「君之視臣如手足，則臣視君如腹心；君之視臣如犬馬，則臣視君如國人；君之視臣如土芥，則臣視君如寇讎」。領導者對下屬的態度，假如把他當作手足一樣愛護，下屬一定會把上司當心腹一樣擁戴。但是假如領導者視自己的員工好像犬

馬，只是把他們當作勞動的工具，則下屬就會把他當作一般的人看待，彼此之間絕對沒有什麼情感可言。我們看到很多員工，下班的時候，連多一分一秒都不肯做，馬上就說：「好了，時間到了，我要走了。如果你還要叫我做的話，就要加班費。」因為上司把他當作工具，他對上司當然沒有恩德，處處都是斤斤計較。

最後「君之視臣如土芥」，因為他有錢擺闊氣，不把下屬當人看，不尊重他們，那下屬的內心就會很不滿，日積月累就把上司當作仇人一樣看待。有一位開餐廳的老闆曾跟我們提到，他和下屬處得不好，後來員工就在食物裡面放髒東西，讓他生意做不下去而停業。因此從孟子的這段教誨，我們理解到，當領導者沒有把組織帶好，就要「行有不得，反求諸己」。只要你的態度一轉變，一定會讓下屬很驚訝，如此風氣就會為之大變。所以領導者要做榜樣，時時反省自己。

◎臣忠孝廉

日本的企業界有個法寶，就是如何能真正選到好的主管。什麼法

寶？今天假如這個主管的位子有好幾個人爭取，領導者會怎麼判斷？先了解他們有沒有孝順父母，有沒有照顧妻兒，從他做人的德行一看，就會一目了然。中國人說：「忠臣出於孝子之門」，因為有孝心，人生才有道義、恩義，這樣的人才能用。用人唯德，不能只看才華。

臣子要時時想著自己的本分，而不是時時想著自己的功名利祿。為人臣有一個德行相當重要，就是廉潔，這是政之本，整個政治能不能安定、長治久安，端看這個國家的官員是否廉潔。同理，一個公司裡能不能維繫得很好、發展得很好，也跟員工廉潔的心息息相關。廉潔要如何培養？如果等到欲望已經起來了，再培養就很困難。所以我們的孩子以後要有出息，就要先培養他的孝心，培養他的廉潔之心，這樣就會得到長官的信任跟愛護。

夫婦有別

夫婦是道，有別是德。這個「別」也屬於本分、職責，別在責任

不同。古時候是男主外，女主內，因為家庭有兩大主軸，一是物質生活，二是精神生活。男主外，把經濟問題、生活問題解決；女主內，把精神生活、把孩子教育好。

◎彼此信任、感恩、包容

夫妻之間要言而有信，不能海誓山盟說變就變。除了言語要有信用，還要互信任才行。治家有一個很重要的方法，就是沒有秘密；假如有秘密，每天在那裡藏來藏去，對方知不知道？這種事叫自欺欺人，這樣的生活有什麼樂趣？我們還是要順道而行。

夫妻彼此一定要感謝對方的恩德，感謝對方陪我們一路走完大半的人生。我們男士一定要時時記住，太太為我們做了一件重大的事情，傳宗接代，因此家族才得以延續，單是這個恩德就報不了。所以「恩欲報，怨欲忘」。當夫妻之間常常都想著對方的付出，對方的恩德，自然能把一些衝突放下。心裡常常念人之恩，看到對方都心生歡喜，怎麼可能相處不好？當夫妻之間能和睦相處，每天的生活就一定

和樂融融。

夫妻的結合，來自不同的家庭，所以生活習慣差異很大，要想改變對方的習慣，當然不是一件容易的事，所謂「冰凍三尺，非一日之寒」。這時你要想對方做的對不對是他的事，只要盡好自己的本分就行了。為人妻，家庭事務本來就是應該做的，所以做得心安理得，自然你的身教就會傳遞出去，將來就水到渠成。我們明白了，就能包容。所以現在你要教孩子勤勞，他沒有馬上變勤勞，這不是孩子錯了，是我們自己的態度不對。習慣的養成必然有一個循序漸進的過程，我們還是要道法自然。

◎夫義婦德

夫妻取得了共識之後，要把家庭經營好，首先要有德行。先生要懂得恩義、情義、道義；太太要有四德「婦德、婦言、婦功、婦容」。對父母要有恩義，因為「教」是上所施、下所效，我們一定要表現得很好，讓孩子來學習。對太太要有情義，對孩子要有道義，因

為我們把孩子生了，就有責任好好教導他。太太要有婦德、婦言、婦功、婦容，俗話說「兒子孝，不如媳婦孝」，假如媳婦孝順，整個家庭非常和樂；但是假如媳婦沒有德行，那可能整個家裡就會雞犬不寧。所以婦德相當重要！

◎四攝法：布施、愛語、利行、同事

人與人相處，只要遵守一個好方法，稱作「四攝法」，一定能相處融洽，這是人際關係法。

第一、「布施」：就是現在講的多請客、多送禮。夫妻之間，可以常常饋贈一些小禮物，太太的心中就會覺得，先生到哪都會想到我。所以我們出差時，什麼都可以忘，就是不能忘記幫太太買個小禮物，禮輕情義重。遇到太太生日或者結婚紀念日，就要帶太太去吃館子，「妳煮飯真辛苦，來，我們去吃館子」，你這分心意會讓她覺得付出很值得。

第二、「愛語」：要多給予對方肯定，多給予對方安慰的言語。「愛語」不見得都是好聽的話，愛是真心關懷對方。太太要能相夫教子，所以面對先生有過失時，也要給予規勸，而規勸也要注意態度、方法。《弟子規》能不能解決夫妻問題？可以！「善相勸，德皆建」、「見人善，即思齊」，你都看對方的優點，他就會很喜悅。「恩欲報，怨欲忘」，時時想著太太的辛勞，先生的辛勞，關係一定會很好。牙齒與舌頭都會咬到，更何況是夫妻，怎麼可能沒有摩擦？但是要「怨欲忘」。

第三、「利行」：人往往會很健忘，所以要常常幫對方記住一些重要的事，也要時時處處想著如何利益對方。譬如今天先生下班回來比較晚，我們要表達心意，就要把走廊的燈打亮，讓他不覺得回家時漆黑一片，然後桌子上再放一張字條：「我幫你煮了一碗麵，辛苦了，吃完再睡覺。」這也屬於「利行」，他會覺得工作再辛勞，都有一個人陪伴著他。

第四、「同事」：夫妻共同的事業是什麼？家業。一定要把家庭經營好，把下一代教育好。而教育孩子的問題，夫妻之間要多做溝通，而把這些正確觀念跟另一半講時，態度也不能太強迫。所以「同事」是要建立共同的正確觀念。

長幼有序

在五倫關係當中，要記住「只問耕耘，不問收穫」。假如我們對兄弟很好，心裡面卻常常想著我對他真好，他也應該對我好。當我們是用有求的心去盡做人的道義，就很有可能造成患得患失的結果，甚至於會抱憾終身。許多古代聖賢人的兄弟之情非常深厚，可以為了兄弟捨棄生命，更何況是財物！為了兄弟手足之情而懂得謙讓，懂得放下，這都值得我們效法。

◎兄友弟恭

「兄道友，弟道恭」，兄弟是同氣連枝，血濃於水，乃同一父母

所生，所以兄弟很有可能是陪我們一生走最長道路的親人。法昭禪師曾經寫了一首描述兄弟情誼的詞：「同氣連枝各自榮，些些言語莫傷情，一回相見一回老，能得幾時為弟兄；弟兄同居忍便安，莫因毫末起爭端，眼前生子又兄弟，留與兒孫作樣看」。

「同氣連枝各自榮」，就是說兄弟就好像同一棵樹延伸出來的樹枝一樣。「些些言語莫傷情」，人與人相交往，家裡的人最常溝通的就是用言語，所以言語要柔軟、和諧，絕對不要講話很衝。《弟子規》也說「言語忍，忿自泯」，人與人的衝突，一半以上都是因為言語不和。「一回相見一回老」，確確實實人在三、四十歲以後，每次看到兄弟姐妹都會有這麼一點感觸，你的白髮多了一點。「能得幾時為弟兄」，我們的年齡愈大也代表人生的路，就要走到盡頭了，要好好珍惜這段情誼，所以「弟兄同居忍便安」，要懂得互相忍讓、謙讓。「莫因毫末起爭端」，不要因小事而起爭執。「眼前生子又兄弟」，眼前兄弟姐妹都有了孩子，其後輩也都是兄弟姐妹，上一代應

該做出兄友弟恭的榜樣，才能「留與兒孫作樣看」，做出好榜樣令兒孫看。法昭禪師這首詩詞，值得我們細細品味。

◎孝悌化人

只要家庭瀰漫著這種兄友弟恭的氣氛，相信家族一定會有很好的發展。而且這種孝悌之風不僅感動人，連家裡的動物都會被感動。宋朝的時候，有個讀書人叫陳昉，他們是十三世的子孫同住，家裡有七百餘口人。他們遵守祖宗的遺訓，都不分家，而且不請傭人，所有的活都自己幹，每次吃飯都是七百日的人聚在一起進餐，場景非常壯觀。他們家養了一百隻狗，這一百隻狗一定要等到全部的狗都到齊才開始吃，即是「一犬不至，群犬不食」，這種孝悌之風感動了家裡的這群狗。如果你是他家鄰居，看到這一幕會感動，此外，我們可不能連狗都不如，自己還在家裡吵吵鬧鬧。

這個盛況傳到了皇帝的耳中，皇帝也很感動，覺得這個家族是個好榜樣，馬上免去了他們家所有的徭役。

◎財物輕 怨何生

五代時有個人叫張士選，是個讀書人。他的父親去世比較早，從小是叔叔把他帶大的。當他十七歲時，叔叔就跟他說：「你已經大了，我們現在把祖宗的財產分成兩份，你一份，我一份」。結果張士選馬上跟叔叔講：「叔叔，你有七個孩子，所以應該把遺產分成八份」。他的叔叔說：「不行，你是代表你父親，應該分成兩份」。但是張士選那時才十七歲，他很堅持，一定要分成八份。如此一讓，便讓出了他的德行，讓出了家庭的和樂，讓出了他的心量，所謂量大福大。所以他在進京趕考時，遇到一個算命先生，算命先生看見張士選的臉上有很多陰鷲紋（就是積了很多陰德），就跟他說：「這一次你必然高中。」果然如此，他考試高中。相信他的榜樣會傳給子孫，一定也會讓世世代代都有很好的發展。「財物輕，怨何生」，家庭就會充滿祥和之氣，往往一個肯相讓的孩子，會贏得長輩對他特別的照顧。

周朝的泰伯、仲雍能把天下讓給他的弟弟王季，進而傳給周文王，連天下都能捨棄，還有什麼好爭的？家庭的和樂自然會帶動全國人民家庭的團結與和諧，如此而造就了周朝八百年的盛世，也能讓全國人民起而效法孝悌的精神。《大學》說：「一家仁，一國興仁；一家讓，一國興讓」，如此一讓，便讓出了孝、悌，也讓出了忠，所以當時的人們能起而效法，都懂得禮讓，成就了周朝非常好的家庭風氣，以及國家的運勢。

朋友有信

孔子說：「人無信不立」。一個人假如沒有信用，在家庭、社會都無法立足，也無法贏得別人的尊重，所以朋友之間要言而有信，要
有道義。

在漢朝時，有個讀書人張劭，他在太學裡認識了一位朋友范式，他們一起學習、一起成長。當他們離開太學的時候，彼此相約兩年後的某一天碰面。到了這一天，張劭就跟母親說：「我和范式約好了，

他今天一定會來。」因為兩家相隔幾百里，他母親開始不相信，不過張劭很有信心的說范式是個重承諾的人，一定會來。果然那一天范式到了。

朋友之間不但要言而有信，也要信守本分，信守義務，朋友之間的信是言出必行。後來張劭病危，張劭就跟他的太太說要聯絡范式，因為張劭相信范式一定會全心全力照顧他的家人。范式人還未到，張劭就去世了，結果張劭的親人等范式趕到了之後，張劭的棺木才順利下葬。後來范式對張劭的妻兒也給予很好的照顧、安排，可見他們之間的信義非常深厚。我們可以從古代讀書人對於朋友的態度上，感受到他們的存心。

◎勸諫

勸別人，我們要先問自己的存心，是不是真心的希望對方好，如果是，那你這件事就會做得圓滿，因為人有真誠心，一定會想到好的方法，進而去做。勸諫的時機何在？《弟子規》說「諫不入，悅復

諫」，心情好的時候再勸，還有「規過於私室」，勸別人的時候不要在大家庭廣眾之下，這樣他面子掛不住。他每天想到這些人都知道我哪裡錯了，他哪還有心思去改過，所以私底下勸比較好，還有「交淺不言深」，這個也要看時機。

你勸一個人的時候，要看他的水準，進而調整你的言語，所以《論語》說「中人以下，不可以語上也」，中等程度以下，你不要用上等人的言語、態度跟他講，他聽不懂；「中人以上，可以語上也」。你能觀察到這些點點滴滴，你勸人的效果就會很好。

在《弟子規》裡面說「怡吾色，柔吾聲」，是不是對每個人都「怡吾色，柔吾聲」？對長者一定是「怡吾色，柔吾聲」，縱使你再有理，對父母的時候也絕不能像在訓斥晚輩一樣，否則你的父親絕對不能接受。對晚輩要不要「怡吾色，柔吾聲」就要看情況了。面對平輩「怡吾色，柔吾聲」也沒有問題，但是有些關鍵時刻，你「怡吾色，柔吾聲」，他醒不過來，這個時候假如信任很夠，你還得現怒目

金剛。

◎關懷

朋友之間要互相關心、關懷，常常慰問，並了解他的近況，所謂見面三分情，就能彼此適時的協助。不只是關心對方，還要多關心他的家人，當我們有這樣的心去關心朋友的父母，朋友會非常歡喜。有時候在通電話的過程中，我們也可以關心一下：「你父母最近身體好嗎？請代我問候你的父母好。」假如他說：「我父母最近身體欠安」，我們了解之後，畢竟對方的父母也是我們的長輩，我們就要抽空去慰問一下，這樣朋友的情誼就會愈來愈深厚。

◎互相讚歎肯定

古代文人相輕，這不是好現象，讀書人互相輕視，覺得他的道德學問也比不上我，我比他好，這樣的情況只會讓自己墮落，因為嫉妒心一起，德行就會喪失。其實當我們讚歎對方，見人之善時，自己就

在受益、提升，那是必然的。猶太教也提到一句話：「什麼是聰明人？向每個人學習的人是聰明的人」。我們時時互相讚歎，讓更多人對於德行有信心，讓更多人歡喜來跟這些有道德、有學問的朋友相接觸、相交往。

當我們嫉妒其他有學問的人、有修養的人，甚至於用言語毀謗他，當然你毀謗這個有德行的人，他不會跟你計較，但是由於你毀謗他之後，很多跟他學習的人會對他失去信心，他們求學問的機會被你的嫉妒心給障礙了，這對自己是非常損陰德，折損自己的福分，所以不可嫉妒別人。

我們要擴寬心量去欣賞別人，力行「道人善，即是善；人知之，愈思勉；見人善，即思齊；縱去遠，以漸躋」。當朋友跟朋友之間，都可以互相隨喜、互相讚歎，其團體也好，或者是學術界也好，到處都會洋溢著一片祥和之氣。

◎不言家醜

朋友之間不可講對方家裡的一些私事。因為朋友相交，可能時間比較久了，有些比較隱私的事會告訴我們，我們要謹慎一點，不能在不經意時把這些話講出去，這些話一旦被傳出去，又會變成他人的話柄，就很可能傷害彼此之間的感情。所以言語要謹慎，「話說多，不如少」。家裡的隱私也不可以輕易對人講，所謂「交淺不言深」，講話要懂分寸，而我們是他的好朋友，聽話也要有分寸，不可以把這些話再傳出去，這是要謹慎對待的。

其實自己家裡的事最好不要跟人家講，要提升自己的智慧。而一件事愈少人知道，愈不容易被障礙，也愈容易成就。所以古代人說慎言，言語確實要很謹慎。不談人家的隱私，可以多談人家的好事、德行，所謂「揚善於公堂」，我們愈肯定他，他就愈積極努力去做好。

學禮應有的心行

敬重長輩

◎「或飲食，或坐走，長者先，幼者後」

當孩子懂得尊重長輩，自然而然恭敬心就落實在生活中，因此看到桌上的飯菜，會先想到夾給長輩吃，德行就在夾菜行為當中提升了。

「長者先，幼者後」，這個習慣能影響孩子的恭敬心，影響孩子將來事業上的發展，您相信嗎？一位幼兒園的園長，曾經帶了幾位二十歲出頭的老師，接待廣東客戶吃飯。老師們是湖南人，湖南人喜歡吃辣，廣東人比較不吃辣，所以就點了廣東菜。點好菜後，才剛吃，這些老師就開始談論菜怎麼那麼難吃！本來帶他們來是照顧客人的，結果變成攪局。才剛上一道辣的菜，園長轉到客戶面前，客戶夾一口，這些老師馬上轉到自己面前；園長轉回客人面前，他們又轉回去。這樣的員工你敢不敢用？成事不足，敗事都有餘！

所以主管帶下屬去赴宴，都是帶懂得飲食禮儀，會服務他人的人。當一個孩子處處進退有禮，交代給他辦的事就會很放心。而這些

習慣都要從小養成，長大之後就會有大用處。做家長的也要有這種認知，為你下一代的未來鋪好幸福之路。

◎「長呼人，即代叫，人不在，己即到」

以前的人當有客人到家裡時，做晚輩的會說：「您先請坐，我去請父親出來。」如果父親不在，他一定會恭恭敬敬的跟這位長者回報，甚至於會詢問：「請問您有什麼事嗎？等父親回來，我可以轉告父親，再跟您聯絡。」接待的過程就已經訓練孩子處理事情應有的恭敬心，而且還要有始有終。有時候我們交代學生去找人，結果一去就沒有回來，後來問他，他說：「沒找到。」還自己以為把事辦完了，其實應該還要再回來報告事情的經過和結果，對任何一件事情都要盡心負責任。

◎「稱尊長，勿呼名，對尊長，勿見能」

「稱尊長，勿呼名」，稱呼長輩，不能直接稱長輩的名字，這也

是一種恭敬心，我們對尊長應該是以「叔叔」、「伯伯」、「阿姨」等來稱呼。進入社會，要稱呼「陳經理」、「陳董事長」，人家聽了舒服，也不會冒犯他人。現在的孩子，無論在家、在學校也要落實這樣的態度。

身為老師，在同事和同事之間交談時，也不要直接說：「禮旭老師」，或者「某某老師」，因為這樣都是在稱老師的名字。尤其在孩子面前，應該稱「陳老師」、「蔡老師」，這就是示範給孩子們看。如果老師之間稱呼很有禮、很恭敬，孩子聽到之後就會學習這種謙恭的態度，為人師者一定要注意這些細節。

「對尊長，勿見能」，要提升孩子的才華，就要正確的引導他對才能的認知。首先要明白學這麼多的才能，目的何在？這個很重要，假如是為了跟別人攀比、炫耀，為了好面子，那孩子學這麼多的才藝，除了學多學雜，還會學得不紮實，可能也會沾染虛華的風氣。所以家長的態度至關重要！當孩子有了這些才藝，就開始到處表演，絕

對是增長他的傲慢。還有大人會說：「你真了不起！」孩子聽多了讚美，以後批評的言語就聽不進去。所以要引導孩子，所學的才藝是為服務他人，奉獻社會。因為我們的學歷愈高，代表我們接受社會的幫助愈多；相對的，社會對我們的付出也愈多，我們就更應該懂得回饋，這些觀念一定要從小紮根。

◎「路遇長，疾趨揖，長無言，退恭立」

在路上遇到長輩，我們要主動打招呼。有些學生在路上看到老師，馬上就躲開了，這種情況可能是當老師的跟孩子不夠親，也有可能孩子從小就不習慣對大人行禮問候，也就不太懂得人情世故。所以我們也要告訴孩子，遇到長輩一定要向前問好鞠躬，這是見面的禮儀。

當我們跟長輩打招呼，長輩沒什麼事，就要等他離去，我們才可以離開，這是「長無言，退恭立」。很多人會說：「媽媽都沒什麼話跟我說。」那是因為你打一下招呼就走了，她的話還沒沈澱到講出

口。只要你有心，靜靜的陪父母，陪老人家坐一會兒，他的靈感就來了，自然會有很多話可以跟你談。所以我們與長者交談要有耐性，陪他們坐一下，若父母確實沒有話說，我們再「長無言，退恭立」。

◎「過猶待，百步餘」

古人送長輩、送師長，都是以一顆感恩的心目送師長，看到老師轉彎了，見不到身影了才離開，這是很珍惜和老師的份緣，確實做到「過猶待，百步餘」。古人相處非常有情義，就是這一分情義，才能寫出非常感人的詩詞。

李白寫過一首「黃鶴樓送孟浩然之廣陵」的詩句，其中提到：「故人西辭黃鶴樓，煙花三月下揚州，孤帆遠影碧山盡，惟見長江天際流」。孤帆遠影碧山盡，這是等到朋友已經完全看不到了，他才依依不捨的離開，對朋友的那分情義、那分相惜之心就在送別當中流露出來。現在的孩子能不能寫出這樣的詩？很難！因為沒有恭敬之心，比較焦躁、煩躁。

◎「長者立，幼勿坐。長者坐，命乃坐」

當長輩站著的時候，我們晚輩不能坐著，等長輩叫我們坐時才可以坐，這是進退之禮。學禮儀也要學得靈活，比方你在電梯裡面很擠，看到叔叔來了，就不要再鞠躬了，否則旁邊的人都被你擠到旁邊了。在廁所也不需要鞠躬行禮，等出來再打招呼就好了。我們要順勢而為，因地制宜。

有一位同學學了「長者坐，命乃坐」，到一個單位去跟當地的負責人談話。站著談了很久，這個負責人就坐下來，結果負責人就一直仰頭跟他談話。突然她說：「你坐下來吧！我的頭都快受不了了。」當我們看到別人已經仰頭而望了，不用等長輩叫你坐，你要很自然的坐下來，所以不可學呆。

◎「尊長前，聲要低，低不聞，卻非宜」

這是講話的禮貌，在尊長面前講話時，聲音要放低，以免影響長

輩之間的談話。現在的孩子對於什麼時候應該講話，什麼時候不應該講話，缺乏掌握的分寸，往往一群孩子在一起就控制不住，大吼大叫都快鬧翻天了。這時長輩要適時去制止，不然等他已經習慣，就很難導正。

中國很強調中庸之道，其實中庸之道就表現在一個人的日常生活之中。講話也要強調中庸之道，「尊長前，聲要低」，這是對長輩的尊敬；「低不聞，卻非宜」，跟長輩講話讓長輩聽不清楚，那就很失禮了。

◎「進必趨，退必遲，問起對，視勿移」

「進必趨，退必遲」，遇到長輩要快步上前，不要讓長輩等太久；跟長輩談完話，要離開時，慢慢退幾步再轉身走出去。你不能跟長輩講完話馬上就說：「好，再見」，立刻就衝出門，這樣好像告訴長輩，我恨不得馬上就走，不想再多留一秒，這種感覺不好，因此要處處注意對方的感受。

跟長輩講話，要讓長輩很清楚我們在說什麼，而且要注意眼睛要看著對方，這就是「問起對，視勿移」。現在和小孩交談，他的目光可以專注看著你多久？能十秒鐘就不錯了。孩子的眼睛不專注，表示他沒有恭敬心，心也很浮躁。為什麼會這樣？因為缺乏禮節的教育，久而久之就我行我素。所以這些小細節，都需要為人長者耐心教導，慢慢讓他循規蹈矩，處處替人著想。

仁民愛物

◎「凡是人，皆須愛，天同覆，地同載」

孟子有一段很重要的教誨，「親親而仁民，仁民而愛物」，一定從自己最親的父母開始敬愛，進而推行到對別人的父母、別人的孩子，就是仁愛人民；再從仁愛人民這分愛心繼續擴展到愛護一切萬物，包括動物、植物、礦物，這就是愛物。

新加坡的許哲女士，是新加坡的國寶人物，人生幾十年致力於照

顧病人，照顧貧窮的人。曾經有記者訪問她，說她幫助了這麼多人，她卻回答：「我哪有幫助別人？我幫助的都是我的兄弟姐妹。」所以她把整個宇宙都當成是自己的家。記者又問她：「您都照顧別人，誰照顧您？」她想都沒想馬上回答：「我不用照顧自己，老天爺會照顧我。」我們聽了深受感動，多麼豁達的人生態度！而這個態度就與聖賢經典完全相應。所以「愛人者，人恆愛之，敬人者，人恆敬之」，我們面對世間似是而非的理論，可不能被誤導，還是要遵循聖賢的教誨。

愛物是「愛惜物命」，對於物品也要愛惜，所謂「一粥一飯，當思來處不易」，決不可以糟蹋。對於生命也要愛惜，在澳洲，人們在開公路時，常會遇到一些大樹，他們會先看樹上有沒有鳥窩，如果有鳥窩，則要停止工程，等季節過了，鳥飛走了，再開工。澳洲人很淳樸，迎面而來都會互相打招呼，人心很善良。人心善良，整個大環境就風調雨順。當人們尊重生命，尊重萬物，萬物一定會給人類很好的

回饋。

我們生存在同一個地球，同一個天地，應該休戚與共。有一位老師就說：「能夠愛護所有的萬物，就是力行孝悌之道。」又說：「天為父，地為母，每個人都是大地的子女，大地母親所長養出來的所有萬物，都是兄弟姐妹。」若沒有大地，我們吃什麼？所以我們不應該殘害動物，因為這樣就沒有孝悌的態度了。

謹言慎行

所謂言多必失，講話不可以滔滔不絕，因為滔滔不絕時，很可能還沒有思考清楚就說出口，一說出去就收不回來了。孔子說：「三思而後行，三思而後言」，所以言語要謹慎。《易經》云：「吉人之辭寡，躁人之辭眾」。吉祥的人言語少，急躁的人言語很多，當一個人滔滔不絕，他的心是很急躁的，沒有安全感的，處於這樣的心境就容易說錯話、得罪人。俗話說「禍不單行」，由於你的心亂，心沒有主宰，才會一而再、再而三犯過失，所以心要先靜下來。言語少時，

心態較平和，人心平和，對於所處的環境、所發生的事情，就會觀察得非常清楚明白，不容易出現差錯。

◎「話說多，不如少」

言語的謹慎，也是隨著人生歷練才會慢慢提升。因此在不熟悉的場合，儘量先保持沈默，多看、多聽、多付出，這一點很重要。多話不如少話，講話一定要講好話，講利益語、柔軟語，讓人聽了舒服；要講誠實語、智慧語，成就別人。

言行的根本在於一個人的念頭。真正會修身的人，是在起心動念中謹慎。當自己的念頭都能謹慎，言語行為就不會有太大的偏頗。所以要觀照一有不耐煩的心、隨便的心、不替人設想的心生起，就趕快轉化成恭敬、替人著想的心念。

◎「言忠信」

「凡出言，信為先」

「信」字，左邊一個人，右邊一個言，代表話一說出口，一定要遵守，所謂「一諾千金」、「一言九鼎」、「一言既出，駟馬難追」。我們常常聽到這些苦口婆心的格言、教誨，就代表老祖宗非常重視這些做人的態度。在哪些關係當中要有誠信？在倫常大道中，譬如父子之間一定要講誠信，假如你很隨便答應孩子，之後又反悔，父母在孩子心目中的地位就會愈來愈下降，所以要言出必行。

「善相勸，德皆建」

言語會產生什麼影響？當你的言語確實是忠、是信，而這個忠就是真誠、恭敬，必然會讓聽者很受益、很感動，一定會達到「善相勸，德皆建」的效果和影響，而你又堅守信用，就會提升別人對你的信任。所以我們要考慮言語所產生的效果，言語不恭敬，妄語、兩舌、綺語、惡口，必然造成別人對你的輕視、侮辱。

「一言興邦，一言喪邦」，這代表言語的影響力，一句話沒有講好，可以引起家庭的分裂、一個團體的退喪，甚至於造成國家的災

難。所以我們還是要謹記聖賢教誨，一定要謹言慎行，言而有信，心存信義、道義、恩義，互相付出，互相扶持，人與人的關係就會非常和樂，非常圓滿。

◎「行篤敬」

《朱子治家格言》提到「屈志老成，急則可相依」。往往在小細節當中能夠非常謹慎，才能真正把重要的大事辦好。如果小地方都不用心，很可能接一件重大的事就會有很多小狀況出現，甚至亂了頭緒。所以為人父母要從小多提醒孩子注意細節，我們也要多觀照自己在小事當中的起心動念，進而當下要改過、修正。

一次耗資數十億美金的太空活動，本來要登陸月球了，臨時又折回來，就是因為缺了一顆幾十塊美金的電池，而沒有辦法登陸，所以一個小小的疏忽都可能造成重大的損失，不得不謹慎。

「事雖小，勿擅為」

《弟子規》教導我們「事雖小，勿擅為」，除了要注意自己的安全之外，也要提醒孩子，對別人會造成危險的動作，絕對不能做。有這樣的態度，他就會時時觀照到自己的一言一行有沒有造成別人的傷害。有一篇報導，有個孩子因為好玩，把同學要坐的椅子拉開，他的同學沒注意到直接就坐下去，結果脊椎嚴重著地，造成終身癱瘓。藉由這個例子，我們教育學生，一個小小的動作，都會造成別人終生的痛苦。他數十年的歲月要在床上熬過，給你躺三天看看，你就全身不舒服；而且不只他痛苦，他的父母看到一個養了十幾年的孩子，居然變成這樣，每次看都是一種煎熬，也是一生的傷害。所以一個小動作造成這麼多人的痛苦，這種事絕對不能做。

「冠必正，紐必結，襪與履，俱緊切」

做事要具備細微的能力，也就是要注意細節，當你把事做好，實際上就是對自己的尊重，也是對別人的尊重。「冠必正，紐必結，襪與履，俱緊切」，這就是穿衣的細節，如果你穿得很邋邋，別人跟你

交往時會有一種不被尊重的感覺。不自重，就取辱；一個人不尊重自己，可能招來別人對我們的毀謗、輕視，所以「自重而後人重，自敬而後人敬」。

◎訓練孩子自制力、獨立生活的能力、做事的能力

歸納《弟子規》中「謹」這個部分的教誨，可以訓練一個人三方面的能力：「第一是自制力，第二是獨立生活的能力，第三是做事的能力」。現在小孩是不是缺乏這三種能力？所以一定要教才會。「朝起早，夜眠遲，老易至，惜此時」。一個人生活有規律，不要常常睡懶覺，就是一種自制力。「對飲食，勿揀則，食適可，勿過則」，在飲食方面也要懂得節制，都是在訓練孩子的自制能力。

第二是獨立生活的能力，就是「置冠服，有定位，勿亂頓，致污穢」。雖然只是講了兩件事，衣服、帽子要放好，我們不能只教衣服跟帽子放好，應該教一切物品，甚至於對時間都要有規律，所謂「動物歸原」，移動過的東西應該再放回原處，學會了這些生活的能力，

就不至於雜亂無章。

第三是做事的能力。「事勿忙，忙多錯，勿畏難，勿輕略。事非宜，勿輕諾，苟輕諾，進退錯」，這都是做事的能力。辦事情絕對不能急，否則會把事情搞砸。因為人心浮動的時候，身旁發生的事就看不清楚，好像一潭湖水起了很大的波浪，就會糊裡糊塗，所以我們要用方法、用工具來讓事情處理得當。

所謂「凡事豫則立，不豫則廢」，我們接觸的人事物多的時候，也可以善用工具，如用記事本。只要答應別人的事一定要馬上寫上去，而且還不是寫在當天而已，當天寫了以後，在前三、四天再寫一下，提醒自己三、四天以後有這件事，心裡常常處於有準備的狀況。

敬時惜物

◎「朝起早，夜眠遲，老易至，惜此時」

中國人特別懂得惜時，所謂「寸金難買寸光陰」，確確實實有萬

貫的家財，也不可能買回失去的時間。當一個孩子對時間非常恭敬、非常謹慎，他就不會蹉跎光陰。在漢朝的時候，有一首樂府詩也提到：「百川東到海，何日復西歸，少壯不努力，老大徒傷悲。」我們希望孩子的人生不要有這樣的遺憾，從小一定要讓他珍惜時間，而且生活作息要正常，不要一放假就到半夜不睡，隔天又睡到中午。

王陽明先生曾經說過「志不立，無以成事」。珍惜時間，首先要先立定人生的志向。人生很短暫，我們運用這個短暫的生命，要對得起父母的養育之恩，要對得起兄弟姊妹的照顧，要對得起成長過程中諸多長者的提攜，要對得起國家對我們的多方照顧。所以當一個人念念不忘這些恩德時，就會盡心盡力的孝順父母，友愛兄弟，進一步奉獻社會。懂得珍惜時間的人，就會對父母、對關懷他的人都能恭而敬之，他就不願意糟蹋自己，讓這些關愛他的人傷心難過。所以當一個人懂得去完成人生的本分、使命，沒有人去推他，他也會疾步向前。

◎「置冠服，有定位，勿亂頓，致污穢」

東西有固定的位置，生活就能有條不紊。比如作業簿找不到，就翻遍整個家，自己也暴跳如雷，除了跟自己生氣，還把全家的氣氛搞得很難。當這個習慣沒有養成，到公司上班，可能很重要的合同就讓你隨手一放，很有可能你的工作也就保不住了，所以生活習慣確實會影響一生。

◎「衣貴潔，不貴華，上循分，下稱家」

現代的社會風氣比較虛浮，又崇尚物質享受，很多人家裡可能都很窮，但是衣服還要買得很漂亮，還要打腫臉充胖子，其實這樣的人態度太虛偽、太虛假了。

人對於美體會不深，什麼才是真正的美？現在社會的教育也一直在誤導著我們，例如身材姣好的就是美，這都是比較偏頗的淺見。而社會出現了偏頗的觀念，大家又往這個方向去追逐，所以整容、塑身如此之多。其實整容看起來很不自然，很不舒服。很多人為了讓身材比較纖細，結果把身體都搞垮了。如果是為了追求這種美，內心就很

空虛，時時都想著別人有沒有看到我。花了一大筆錢買了一件衣服，穿到辦公室去，還要告訴別人，時時都活在虛榮，活在別人的眼光裡，真是苦不堪言。確實女人的美是內在的美，我們說愈看愈投緣，就是長得很有緣，可以看久而不厭煩，這種美就是從內在的德行所散發出來。還有一種美，是第一眼看上去，讓你覺得很漂亮，再看第二眼沒有初看時那樣的美妙。當她一講話，可能馬上讓人家跌倒，這種美不出一個月就消失了。所以我們要引導孩子對於美，要有正確的眼光和態度。

「上循分，下稱家」，我們的穿著要適合自己的社會地位。下稱家，要依經濟狀況來決定。我到台中蓮社去參觀李炳南老師的紀念館，看到李老師從前穿的外套都非常整潔，看起來還很新，但是實際上都已經穿了幾十年，還有李老師的內衣、襪子，都是補了再補。老人家給我們做出了很好的榜樣，如果我們真正愛護衣服，都能穿得很長久。李老師所節省的一分一毫都是為誰省的？為眾生而省。我們要

讓人感覺衣著非常簡樸、乾淨，而在別人看不到的地方能省則省，我們要向李炳南老師學習！

「儉以養廉，勤能補拙」，所以節儉、珍惜物品才能養廉潔之心，古代的聖賢者，看事情都從根本開始，所以從小讓孩子尊重物品，懂得節儉，往後就可以成就廉潔有守的德行。

進退有禮

◎「勿踐闕，勿跛倚，勿箕踞，勿搖髀」

「勿踐闕」，是指不要踐踏門檻，那個姿勢很粗魯，而且對物也不恭敬，常常這樣踐踏，門檻也會被踩壞。坐在椅子上時，把腳踏在椅子或者桌子的橫桿上，這些行為都要及時修正。現在有的孩子，看到牆壁會去踹一下，導致牆壁到處都是腳印，這都是不文明的表現。我們要適時的告訴他們要愛惜公物，不要破壞公物。

「勿跛倚」，就是站立的時候歪一邊，或者背靠著東西而立，這

都很不雅觀。當他站著的時候都如此隨便，遇到大事的時候，也就不可能突然很謹慎。所謂「勿以善小而不為，勿以惡小而為之」，就是說一個人有很大的能力也都是從小地方逐漸完善的，不好的行為也是從生活的細節中開始忽略的。

「勿箕踞」，箕是畚箕。畚箕的口開得很大，勿箕踞的意思就是坐下去兩腳不能開得很開，像畚箕一樣，看起來很不文雅，若是女性，可能要惹人非議。

「勿搖髀」，是坐著的時候晃腿，有的還不是左右晃，還會上下晃。我們曾經參加一個會議，就有一些主管從頭晃到尾，我們頭都暈了，所以這個習慣要改掉。

◎「緩揭簾，勿有聲，寬轉彎，勿觸稜」

這是教我們要養成一種心細膽大的態度，動作盡量要放柔和、恭敬。心細的人，做事就會很謹慎，自然而然不容易出錯，膽大心細都

是在生活的細微之處培養而成的。

「緩揭簾，勿有聲」。掀簾子的時候也要輕手輕腳，不要發出太大的聲響。要考慮自己的一舉一動是否會造成別人的困擾，要保持這樣的敏感度。

「緩揭簾」，除了不讓聲響影響別人外，這也是一種愛惜物品的行為。如此東西就不容易被毀壞。假如我們平常使用東西都很粗魯、很用力，本來有五年、十年使用壽命，很可能用不到一年就壞了。從這個惜物的觀念當中，提醒自己不要太粗魯。

◎「將入門，問孰存，將上堂，聲必揚」

「將入門，問孰存」。我們進入人家的房間時，首先一定要輕叩房門，否則對人家就非常無禮。我們在韓劇「商道」中也看到，尚沃去找人時，他沒有敲門，而是很有禮貌先站在門外對著屋裡說：「都房大爺，我是尚沃。」假如房裡的人正在忙，就會說：「請你先等一

下」；如果沒事，就說：「好，你可以進來」。禮是人與人之間最優美的距離，大家都以禮相待，相互之間就會感覺非常舒服，不會覺得唐突。這是在入門以前應該要做的動作。

「將上堂，聲必揚」。你到別人的家裡，無論裡面是否有人，一定要先出聲問：「有人在嗎？」絕對不能自己進去，這都要謹慎，以免到時別人家裡的東西不見了，你就百口莫辯。人要注重自己的名節、信譽，一不小心沾上了污點，那就不好了。

我們在日常生活的行為當中也要避免嫌疑，比方你來找朋友，結果他不在，只有他太太在，而且是晚上，要不要待在那裡？不要。因為你是要找朋友談事，他不在家，這時要避嫌先行離開。

◎「人問誰，對以名，吾與我，不分明」

與人交談時，要將自己的姓名告訴對方。比如打電話：「您好，我是蔡禮旭。」這樣人家馬上知道是誰打來的。現在有人接電話說：

「喂！請問你是哪一位？」「是我，你不知道嗎？你把我忘了嗎？」可能正在處理事情，這樣會造成人家心情很緊張，想很久還想不起來是誰，這樣就很失禮了。所以當我們打電話時，一定要說：「您好，我是禮旭，您現在講話方便嗎？」處處要替對方著想，就會讓人覺得很舒服。這樣的禮貌我們也要教小孩做到，比如小孩按電鈴，樓上的人問：「是哪一位？」「我！」人家怎麼知道「我」是誰？「吾與我，不分明」，這些細微之處都要多加提醒。

◎「用人物，須明求，倘不問，即為偷」

大陸一個外商公司應徵員工，很多人前來應考，最後只剩下幾個人進入複試。這老闆就故意說：「我臨時有事，十分鐘以後再回來。」結果老闆一出門，這些複試的年輕人就開始翻閱會議室的這些檔案。「用人物」應該是「須明求，倘不問，即為偷」，後來因為這一件事，這些年輕人一個也沒有被錄取。這些年輕人不服氣還說，從小又沒有人教我們，所以他們覺得很冤枉。所以，我們有責任向大眾

傳播聖賢的教誨。

◎「借人物，及時還，後有急，借不難」

當我們借用人家的東西，念念要想著歸還。因為人家借給我們東西，就是對我們有幫助、有恩，假如我們沒有準時歸還，就太沒有道義了。當我們已經確定哪個時間要還給他，但又怕自己忘記了怎麼辦？你可以寫在你的記事本、行事曆上，這樣能提醒你及時歸還人家的東西。你每次借人家的物品都如此謹慎，往後別人就很歡喜把東西借給你。

明朝的鄭濂有一次去借書，因為那是大戶人家，就請他在十天之內要還書。十天的時間很短暫，但人家肯借，他也就很歡喜。到了還書的當天起了大雪，書的主人想，鄭濂今天不可能來還書了。但是鄭濂還是冒著大風雪趕過來，主人非常感動，也很佩服他，就跟鄭濂說：「往後我們家的書都歡迎你來借」。當我們跟別人借東西，人家家面有難色，可不能怪別人。要怎麼樣？反省自己。我們的社會信用是

靠自己一點一滴經營出來的，我們不要羨慕這個人為何能贏得這麼多人的信任，其中必有原因，我們要往這個方向去努力。

◎「人不閒，勿事攪，人不安，勿話擾」

當我們打電話給朋友，一定要先問：「請問您現在方便說話嗎？」當對方聽到我們這樣的言語，內心也會覺得很舒服，而且他真有事，也會很自然的告訴你：「我現在剛好有事，不然您什麼時候再打過來。」禮貌處處體現在生活之中，是人與人之間很優美的距離，有禮貌就不容易發生尷尬、摩擦。打電話，不要在用餐的時間，以免耽誤對方用餐。這也要處處替對方著想。除了三餐進食時間不要打電話外，深夜也不要打電話，以免影響到他的家庭睡眠和作息時間。

除了打電話，當我們要與人商量事情時，也都要先觀察他現在是否忙碌，等他空閒了，再去找他討論。現在有很多小孩，只要一想到什麼，不管三七二十一，可能媽媽正在炒菜，他馬上就拉著大人講起來了。所以我們要把機會教育，不只是小孩要機會教育，大人也需

要機會教育。因為沒有人提醒，我們都難免會做錯事或說錯話，因此只要有朋友互相提醒，我們就會時時注意。

◎「待婢僕，身貴端，雖貴端，慈而寬」

「待婢僕，身貴端」，當家裡請了幫傭，就應該教育孩子對她們要作長輩看待，不可從小讓孩子輕視別人，那他的平等心、恭敬心就無法建立。身為父母要做好榜樣，縱使是對開車的司機、社區的保全，孩子也要稱他叔叔、伯伯，這樣才不會失去恭敬心。

古代有個讀書人劉寬，他的性格就和名字一樣，非常的寬宏大量。他的家人想試驗一下，看他到底會不會生氣，所以就吩咐僕人給他端一碗肉醬，故意倒在他身上。當時劉寬已穿好朝服準備上早朝，結果這碗肉醬就倒在他的身上。劉寬第一個反應就說：「妳的手有沒有燙傷？」當一個人能有這樣的德行，相信他的家庭會非常和樂，因為大家會效法他的德行，而他又是朝中的高官，因此也會影響整個朝廷，影響整個民心。

「雖貴端，慈而寬」，我們要了解這個「貴」，絕對不是只有地位而已，因為地位的背後還有一個更重要的實質，就是本分。當我們有了這個地位，所承擔的社會責任就會很重，更應該要戰戰兢兢，時時體會到下屬、人民的需要，才不會辜負這個地位，而時時這樣的存心，才能真正契入富貴的真義。

◎「勢服人，心不然，理服人，方無言」

如果是用權勢、地位去壓服別人，他的心是不會服氣的，雖然表面上對我們還是畢恭畢敬，可能在背後就開始數落、謾罵。如果別人對我們的尊重只是表面，沒有實質的內涵，那我們就應該好好反省，因為這樣的尊重是很虛華的，人生應該是追求實在的一面。

家庭如是，企業亦如是。領導者要有一套規矩，不能今天喜歡這個人就大力舉用他，不喜歡這個人，縱使有能力，也把他打壓下去，如此以勢服人就無法贏得人心。應該遵循循道理，「理服人，方無言」，平等才能讓人心平和；要關懷、要愛敬，才能讓團體的氣氛愈

來愈祥和，愈來愈和善。公司上下屬的關係，還要注意尊重跟禮貌，因為我們尊重人才，他自然就會效忠，並且認真努力工作。

「勢服人，心不然，理服人，方無言。」在家庭中，我們也要諄諄教誨，要以理來引導小孩，絕對不能用權勢來打壓；用權勢，實際上作用力跟反作用力是同等力量。很多父母的控制欲太強，覺得什麼事都要幫孩子決定，都要孩子遵照自己的意見。其實孩子的人生終究要回歸到他自己的手上，我們只是他人生的一個助緣、一個善緣而已。佛法講要「主伴圓融」，中國話也說，「兒孫自有兒孫福」。而最重要的是我們在他人人格還沒有成熟以前，給予他最好的家庭教育；等到他人格都建立了，你就可以慢慢享清福了。

成為一個仁人君子

◎何謂仁人？

【存心仁厚】

這個「仁」字是會意字，說明是兩個人。一個代表自己，一個代表他人，想到自己就要想到別人，「己所不欲，勿施於人。己所欲，施於人。己欲利而利人，己欲達而達人」，處處都能以同理心去感受他人的需要。

有一次，我們跟楊老師去買水果，一位老人家推著一車的水果，楊老師就買了一些可能明後天不吃就會爛掉的香蕉。我們看到覺得奇怪，一般挑水果都要挑好一點的！回到家裡，楊老師就說：「這個水果再不買就壞了，就糟蹋了，老人家也沒錢賺，我們既然要吃，就不要浪費。」所以從生活上的小細節，能觀察到有德之人的存心，我們要善學，就會有所收穫。

另外又有一次，我們在北京舉辦課程，到了第四天，楊老師坐了好幾個小時的車子從山東趕回來，但是老師一到北京立刻就趕到上課的地點，當時已經是晚上八點多，出於長者對晚輩的關愛，來看看大家，也看看來參加課程的同學。同學們看到楊老師也很歡喜，就打了

招呼，老師馬上跟他們說：「我們這幾天的課，假如老師講得不好，你們一定要幫我們提意見，多批評。」接著又說：「這幾天吃飯、睡覺，若有不妥之處，請你們要提出來，我們馬上改進！」；「另外上課很辛苦，你們要多休息。」老師提出這三點也給我們晚輩一個很好的學習機會，確實處處是替人著想。所以我們要效法學習，從每次與人交談當中，在言語、行為上都要考量到他人的感受。

【以身作則】

我到台中蓮社參觀李炳南老師的紀念館，在紀念館的玻璃桌裡面看到一支教鞭，通常我們第一個念頭是什麼？這是李老師拿來管教學生的教鞭。旁邊的師兄說不是的，那是有一次，李老師在上課時，下面的學生有點吵鬧，下了課，這些學生自己也感到有過失，所以就拿著一根棍子到老師面前說：「老師，學生不好學，希望老師管教。」李老師把這支棍子往自己的身上打，他說：「是我沒有德行，是我教得不好。」學生都覺得很慚愧，就把這支棍子留了下來，時時提醒自

己：「對老師要恭敬，上課一定要專心。」所以有德行的人時時都會自我反省，時時都能為人表率。李老師曾經寫了一首詩：「未改心腸熱，全憐暗路人，但能光照遠，不惜自焚身。」老人家悲天憫人，「未改心腸熱」，時時刻刻想著眾生不要走歧路、走暗路，只要能照亮他們的前程，讓他們不再墮落，他會不惜燃燒自己照亮別人，所以李老師到九十七歲還在講學，給我們做出了非常好的榜樣。

在台中期間，我非常幸運能去求教很多長者，其中也求教於徐醒民老師。記得那次跟楊老師到徐老師家，因為是第一次開車去，不知道路，就慢慢找。剛好又是過年前夕，菜市場車水馬龍，一路都遇到塞車。好不容易找到路口，已遲到了一段時間，結果徐老師七十多歲的長者，唯恐我們找不到路，早就在路口等待我們。當下我很感動，體會到學問絕對不是說出來的，而是做出來的。他那種對人的恭敬，不會因為地位、年齡而有些許改變，這就是以身作則。

【處處謙卑】

仁德之人很謙卑，絕對不居功。我們也從佛經上體會到，佛陀說自己並沒有度眾生，只是幫助眾生明白事實真相，找到覺悟的路。我們當學生的也非常明白，如果沒有佛陀的引導，就不可能有覺悟的一天，但是佛陀絕不居功。孔子也是一樣的態度，所以在《論語》裡，孔子說自己是「述而不作」，他只是把古聖先賢的精神、智慧傳遞下來，絕不自視甚高。而且仁德之人最重要的是時時看到自己的本分，所以在做這些事時，都覺得是應該的，沒有什麼好炫耀，他們是時時契入「無緣大慈，同體大悲」。譬如右手幫助左手搔癢，右手會不會告訴左手：「你要跟我說謝謝！」自然而然，做得心安理得，絕不會要求回饋，也不是為了名聞利養。

【為人處事守禮有節】

現在懂得見面時行禮鞠躬的，反而是韓國人、日本人。在韓劇「商道」中，我們也看到即使跟對方不是很愉快，只要遇到了，他們還是恭恭敬敬給人家鞠個躬，禮不可失。日本人跟韓國人在過去的歷

史當中，都非常積極向中國文化學習，而中國人在這一百多年來，反而失去了民族自信心。我們要重新學習、重新深入、重新肯定、重新提起使命感，若我們再不學習，五十年以後，國際法庭可能會有個訴訟案，就是孔子是韓國人的祖宗，還是中國人的祖宗？如果國際法庭的法官說：「我們要重實質而不重形式，看看現在誰真正把孔子的教誨做到了，就判他勝訴。」假如判給韓國人，我們就欲哭無淚。「知恥近乎勇」，我們要趕快奮起直追，修正自己的過失，讓祖宗的文化在我們手上開花結果。

◎何謂君子

【慎獨】

君子處世做人的態度，絕對不會因為沒有人看到而有所疏忽、怠慢，而且為人處世要有一貫性，不是說一套做一套。從生活當中的細節，都可以訓練一個人慎獨的功夫，即使獨處時也不能放縱，也要有規矩。《弟子規》中，「將入門，問孰存；將上堂，聲必揚」，你到

別人家裡，要先問裡面有沒有人，不能進入到處參觀，這是進退的分寸，我們要謹慎。「入虛室，如有人」，意思是到一個沒有人的地方，也要當作旁邊有人的態度，這也是《中庸》提到要有「慎獨」的態度。

《常禮舉要》有一句話「瓜田不納履，李下不整冠」，意思是你經過人家種瓜的田地，不要綁鞋帶，因為遠遠看好像要偷摘他的瓜；假如是在李子樹下，也不要戴帽子，因為好像要摘李子一樣，這是避嫌。

現在很多孩子到別人家裡，可能主人在廚房忙，小孩就自己四處參觀，這不正確，也對主人不尊敬，尤其主人的臥房更不可以隨意進入，若之後主人發現有東西遺失了，誰會是第一嫌疑？這些都要提醒孩子注意。

【九思】

做人，首先要學做個君子，如何做君子？夫子在《論語》裡面提到君子有九思：「視思明，聽思聰，色思溫，貌思恭，言思忠，事思敬，疑思問，忿思難，見得思義」。

（一）視思明

視思明，就是所看到的事情都能徹底明瞭，是什麼因造成這個結果，是什麼道理才會呈現這樣的事相。當我們的人際關係處得不好，絕對不能把責任推到他人身上，一定要反思，「是我哪裡做得不好，才會呈現這樣的結果」。當我們時時刻刻都能反省，把真正的原因找到，就會愈活愈明白。

（二）聽思聰

聽言語，要能聽出對方的需要。比如母親打電話來，雖然沒有叫我們回家，但是在語氣中可以聽出來她很想念孫子，很想看看我們。這時我們要「聽思聰」，聽出弦外之意，要趕快行動，不等父母先開

口，就主動回家探望。當我們聽出這個團體已經出現很多是非人我，就不要再捲入是非之中。甚至於與人交談的過程中，能聽得出來他現在的思想、觀念有哪些瓶頸。

（三）色思溫

「色」是指我們的容顏，臉部表情。假如臉色看起來是苦瓜臉，會給別人留下不好的印象。聽說嘴巴翹的人比較有錢，嘴巴凹下去的比較沒錢，所以看人的面相就可以知道他是福來運轉，還是禍患臨身。業是引來善業，還是引來惡業，關鍵在你的心。俗話說「禍不單行」，為什麼？我們遭了禍以後，整個身心就愈來愈消極，當然惡緣都來了。所以轉念很重要，相由心生，我們對任何人都視為「過去父母，未來諸佛」，都能做到「盡此一報身，同生極樂國」，這樣我們就能做到「色思溫」。

經典也提到「面上無瞋供養具」，我們時時歡喜待人，就是廣修供養，就是修無畏布施，不會讓人起煩惱。「面悅藏德」，一個人的

面容常常很喜悅、很歡喜，那是德行的流露。我們進佛寺山門，首先要學什麼？彌勒菩薩笑口常開。當然也不需要看到每個人就一直笑，過與不及都要謹慎拿捏。「色思溫」要符合中庸之道，不可太詼諧，也不可太嚴肅。

在《論語》中學生描述孔子「望之儼然，即之也溫」，就是遠遠看起來很有威嚴，親近他的時候，覺得很好相處，這就是做到了色思溫。這其中如何去把握，我們可以在生活當中歷事鍊心。當新朋友過來跟你說，「我看到你就覺得很親切」，這樣你的「色思溫」就修得不錯。假如朋友說，「看起來我好像欠了你的錢一樣，臉色真難看」，這個時候就要修正自己的表情，因為言語還沒有互動、溝通之前，實際上就已經在交流了。我們的面容就是人際關係的第一步。

（四）貌思恭

「貌」指的是肢體語言，要給人很恭敬的感覺，不粗魯，不急躁，就不會令人有壓力。儒家教誨說「禮儀三百」，佛家也有非常多

的戒律，都是讓我們能「貌思恭」。如何讓自己的舉止、動作都很謙恭、很謹慎？可以從哪裡先著手？有一位朋友說，他學習之後，第一杯熱茶一定會端給媽媽。他的朋友常常來家作客時，也會幫忙執壺倒茶，而第一杯茶也會拿給他媽媽。所以德行的感化是潛移默化，我們只要在家中不斷訓練對長者、對他人的謙恭，心行一如，時時真誠、清淨、慈悲，行為就會與之相應。

（五）言思忠

言語一定要中肯。「忠」是會意字，一個「心」，一個「中」，代表心不能徇私，不能偏頗。當我們的言語徇私、偏頗，朋友、親人聽了就不會苟同，所以言語還是要廓然為公，一定要公正、公平的來發言才好。只要言語有徇私，行為有徇私，到最後一定會產生怨懟、怨恨。所以言語也是要忠誠。

（六）事思敬

「敬」跟「恭」互為表裡，敬在內心，恭是表現於外的行為。對於我們該做的事情，答應別人的事情，一定要非常恭敬去完成，所謂「受人之託，忠人之事」，要做一個有信義之人。我們在講課中提到，當我們答應別人的事唯恐忘記，一定要記下來，這樣才能流露我們對事情的謹慎態度。信義除了言出為信之外，所有五倫的本分、道義、恩義，不等對方要求，我們也要盡心盡力去做，這才是「事思敬」。

（七）疑思問

有疑惑要懂得求教於人，而求教於人要問對人。但是人在問問題時，往往都是問一些可能會認同自己想法的人，這樣問可能就無法得到很中肯的勸誡，所以一定要問真正有道德學問的人，才能幫助我們解答疑惑。當我們親近仁者，首先一定要虛心受教，把自己歸零，慢慢把道理聽明白，很多疑惑就會迎刃而解。千萬不要還沒開始聽，就已經把十個、二十個疑惑都排好了，假如是這樣，就是胡思亂想，肯

定會一邊聽，一邊還在想其他問題。

（八）忿思難

「言語忍，忿自泯」，一定要能掌控好情緒、脾氣。俗話講，掌握情緒才能掌握未來，假如我們的情緒、脾氣掌控不了，很多事可能都在盛怒之下破壞了。「一念瞋心起，火燒功德林」；「一念瞋心起，百萬障門開」，這個怒氣就把我們所有的善根都遮住了，不只傷了自己，瞋恨的言語一出去，還傷了交情。所以三年交情可能一語寒心，溫情就全部失去了。當我們明白了憤怒以後確實難以收拾，就要趕快節制我們的憤怒。

（九）見得思義

「君子愛財，取之有道」，任何要獲得的東西，絕對要想到應不應該拿，合不合乎道義、人情、國法，假如不應該就不可以接受。《禮記》中也提到，「臨財毋苟得，臨難毋苟免」，古代讀書人都是

「三綱實繫命，道義為之根」，面對現實，提起來的都是道義，而不是財富、生命，可以殺身成仁，捨生取義。

◎懂得處處禮讓、忍讓、謙讓

在人與人的相處中，要懂得處處禮讓、忍讓、謙讓。這些禮讓的態度，我們都可以用五倫關係去觀照、去落實。我們看到父子之間，也要以禮相待，比如說父母在訓誡我們，「父母教，須敬聽，父母責，須順承」，這也是忍讓的態度。父子之間也要懂得謙讓、謙虛，假如父母在孩子面前很驕傲，孩子就會學到不好的榜樣。還有母親對孩子講：「世界上沒有比你父親更聰明的了！」這樣的話講出去，孩子也會很傲慢。

君臣之間當然也要禮讓、忍讓、謙讓，因為謙讓也能讓屬下對我們產生恭敬之心。而謙讓的風氣帶動起來，整個團體氣氛也會相當的好，彼此互相尊重，互相肯定做事的價值，就會一團和氣。夫妻之間也要做到禮讓、忍讓、謙讓，兄弟、朋友亦如是。所以我們要時時觀

照自己，才能提起正確的態度。

我們把人與人之間的關係整理成一個「讓」字，即「讓則有餘，爭則不足」。當你遇到一位很有禮貌的朋友，你的感受如何？很舒服、很歡喜，所以禮讓就是人與人之間很優美的距離。縱使再親的人，或者是夫妻、父子，也應該以禮相待，不能因為太親了，都彼此不尊重。當一個人從小懂得以禮相待，他就會成為一個懂得分寸的人，所以學禮十分重要。

【禮讓】

孔子說的「好學近乎知」，一好學就離智慧一步一步接近了。所以禮讓，在吃飯的時候要禮讓，在走路的時候要禮讓，所謂「或飲食，或坐走，長者先，幼者後」。讓路也是讓，讓食物也是讓，人與人相處有很多地方都要禮讓，當人人懂得禮讓，相處起來就非常舒服，所以禮讓是人與人之間最優美的距離。

假如人無禮了，不禮讓了，就會發生很多衝突，甚至於連夫妻都會摩擦，所以再親的人也要守禮，這點很重要。再親的人不守禮，往往家人到最後忍無可忍就會爆發了。連面對小孩，你也要守禮，我們要求孩子做的，自己要先做到。

古代有個孩子叫孔融，他才五歲，在分梨子的時候，他就把那個比較大的讓給哥哥吃。這樣的態度是完全正確的，因為他做的家事可能比哥哥還少。現在我們都說平等，要跟孩子平等，這句話對不對？看你怎麼解！應該在人格當中平等，你很尊重他是一個個體，而不是附屬在你身上。但是因為他還小，他的人生經驗跟你平不平等？他的人生智慧跟你平不平等？你要引導他，你要教導他，要有長幼尊卑，他對你才能生起恭敬心；假如都跟你平起平坐，他怎麼對你恭敬？所以這個平等我們要看清楚。

當孩子有長幼尊卑，他才知道「或飲食，或坐走，長者先，幼者後」。為什麼以前父親沒有回家，大家不能吃飯？那是感念父親的辛

勞，因為整個家庭的重擔壓在誰身上？父親！所以在這樣的禮儀當中，提醒孩子時時感念父親的辛勞。假如父親下班還沒有回來，兒子就大搖大擺，筷子也沒拿就吃起來了。長期下來他學到什麼？我行我素。「苟不教，性乃遷」，所以現在孩子很難教。我們要細細去研究，為什麼以前的家庭幾百個人都可以這麼循規蹈矩，他的方法是什麼，就在《弟子規》！但是要真做，你才會得到利益。

【忍讓】

在人與人相處當中還要學忍讓。我們看這個「忍」字，一把刀、一個心，這是會意字，代表忍的功夫要達到什麼境界？人家拿刀放在你的胸口，也不為所動。這倒不是真的拿一把利刃架在你的心頭，這一把利刃就好像鋒利的言詞，給你很多的譏諷、毀謗，這個時候你也要忍得下來。我們要明白這些情緒的反應都只是暫時的，不要跟他計較，應該給予包容的態度。

有一句格言：「以恕己之心恕人則全交；以責人之心責己則寡

過」，其實很多的態度一念轉過來，可能就從地獄升到天堂，人同此心，心同此理。我們每天寬恕自己多少次？不計其數，可能別人一犯錯誤，我們的情緒就控制不住，這樣轉一個角度，用寬恕自己的心去寬恕別人，別人與我們相處時就會覺得很舒服，而沒有壓力，所以能交到很多的朋友。以責人之心責己，我們可能每天都看到別人很多過失，用這種要求別人的態度嚴格要求自己，德行就會進步得很快，就能寡過。

忍讓最重要的就是要有一個寬恕的心。子貢曾經問孔子：「夫子，有沒有哪一個字可以終身奉行」？孔子就舉出了這個「恕」，寬恕的恕，其實恕跟仁愛的仁意思完全相融。恕者如其心，上面一個「如」，下面一個「心」，就是處處從他人的角度去設想，自然很多衝突就化解了。當一個人懂得忍讓，就能化解很多的衝突，能忍讓就能化干戈怒氣於無形之中。俗話說：「忍一時風平浪靜，退一步海闊天空」，其實在忍讓當中我們已經在擴寬心量，因此就能做到「理服

人，方無言」，也會喚醒對方的慚愧之心。當人發脾氣的時候，往往都比較情緒化，等他冷靜下來就會覺得自己理屈。所以這一忍，忍出了自己的德行，也忍出了對方的慚愧，而且還保持了彼此之間的關係。

俗話說：「利刃割體痕易合」，利刃割傷了身體，可能一、兩個星期就好了；但是「惡語傷人」，會留在他心裡多久？「恨難消」。人生如此短暫，為什麼不好好相處？我們看到這樣的結果，慢慢要找到方法對治自己的忿怒。而這個對治的功夫要練到什麼程度？不管你怎麼罵，我就是不回嘴，一個巴掌拍不響。你能忍到這種功夫，必然能讓身旁的人很佩服，所以「忍」是一門大學問。「忍」就能化干戈怒氣於無形，讓彼此的關係能繼續友好，而不會被破壞，保留了彼此之間的關係；不然很可能一個怒氣之下，兄弟的情誼就毀於一旦；可能一個怒氣之下，夫妻之間的情感就不復如初。

除了人與人之間的衝突必須要忍，我們面對五欲六塵的誘惑也要

提起警覺，要忍得住，不能受其影響。當我們的貪瞋痴慢起來，趕快要警覺要忍住，立刻要提起正思惟。

【謙讓】

我們在與人相處當中，除了要忍讓，還要懂得謙讓，別人就如沐春風。相反的，當我們有錢、有才華，就得意洋洋，這一股傲氣就會讓身旁的親友覺得很有壓力。謙讓，能給他人留有餘地，不要讓人家感覺矮你一截。除了能讓人身心舒適之外，當我們能謙卑的接受教誨，就可以贏得很多長者給我們的提攜與指導，所以「謙」的益處很多。當我們處處韜光養晦，處處給人家留有餘地，慢慢的就變成了一個時時能為人設想的人。

謙有無窮的好處，謙能使人不會貢高我慢，能自卑尊人，既贏得了人緣，又提升了自己的道德、學問。謙卦告訴我們，當你得到了人和，才能把事情辦好；假如我們傲慢無禮，人和一旦失去，本來可以辦好的事，到頭來也會搞糟了。

應該從哪些地方去學習、效法謙虛的態度？在《了凡四訓》裡有一段開示很好，可以從這裡來提升自己的境界。《了凡四訓》說：「即命當榮顯，常作落寞想；即時當順利，常作拂逆想；即眼前足食，常作貧窶想；即人相愛敬，常作恐懼想；即家世望重，常作卑下想；即學問頗優，常作淺陋想」。從這幾個角度再擴充到一切的生活情境，我們要時時用這樣的態度去觀照。

當孩子還小，我們就教導他要禮讓，他會成為一個有分寸的人；告訴他要忍讓，他就可以與人和氣相處，不發生衝突；教他謙讓，他就時時謙卑不與人爭。若是爭，就一定會從競爭演變成鬥爭，再從鬥爭上升為戰爭。「讓」能贏得友誼，「爭」必然樹立敵人，到最後人生可能大半的精力都消耗在預防別人的傷害，那就很累了。孟子說：「天時不如地利，地利不如人和」，成事的關鍵在人和。得人緣便是好功夫，得人意也是好功夫，要得人意就要從禮讓、忍讓、謙讓來下手。