

2009年第三屆弟子規傳統文化學習營—禮在人際關係中的運用  
李越老師主講 (第二集) 2009/12/11 馬  
來西亞北方大學慕阿占沙禮堂 檔名：56-035-0002

諸位朋友，大家好。剛才有老師問我一個問題，我想可能也是我們在座許多老師的一個困惑。這位老師講到，學生給我們鞠躬的時候，比方說我們老師年齡比較長，或者我們本身在學生面前我們就是長輩，這個時候我們要不要給學生行禮？這個問題問得很好。我是跟這位長者說，如果我們的年齡比較長，都五、六十歲了，因為我們這裡有許多退休的老師，學生給老師鞠躬是本分，一定要做，我們老師可以回一個禮，微微的點一下頭就可以了。我們年輕的老師要不要鞠躬？稍微要再低一點。剛才我也和我們的這幾位老師講到，假如我們剛剛開始推行這個鞠躬禮，要讓我們的學生形成良好的禮貌習慣，那麼我們做老師的要起帶頭的作用，引導示範的作用。因為身教勝於言教，我們老師能夠做好的表率，做這樣的一個帶頭作用，學生就會效仿，這樣就能夠形成一個班級非常有禮貌的風氣。所以這個要看我們老師的存心，我們的存心是希望藉由我們的這分恭敬，而帶動學生的恭敬，即便我們年長一點，我們為了成就孩子的恭敬心，我們也可以做鞠躬禮。等到同學們都比較習慣了，懂得尊師，懂得有這樣的一分恭敬態度之後，我們再慢慢點點頭。這是我們剛才老師提到的一個問題。

我們給別人行鞠躬禮，我們向別人問候、打招呼、微笑，在座的各位朋友，我們會不會吃虧？日本有一個科學家叫江本勝，他是一位博士，他用水來做實驗，這個實驗現在應該是有十年了，至少。我們是在他研究八年的時候就了解到，同樣給一杯自來水貼上「我愛你，感恩你」，完了就把它凍起來。另外一杯水說，「我討厭

你，我恨你」，也把它貼上這些字眼，不同國家的字都可以貼上。後來在高倍的顯微鏡底下來看，那個感恩、感謝、喜歡的訊息傳遞給它之後，它就結出美麗的那種六角形的結晶，非常美。如果說「我恨你，我討厭你」，那個水的結晶就變得特別難看，是散著的。書店都有賣這本書，叫《生命的答案水知道》。我們曾經看一個片子，在美國的地鐵也都有把江本勝的這個實驗結果演出來，這是一個真實的事情。在一九九七年七月二十五號的早晨，凌晨四點半，江本勝博士集合了三百五十位人員，在日本腥臭難聞二十年的琵琶湖邊，這個琵琶湖很臭、很髒。這三百五十人圍著這個湖水，在那裡做了一個小時的祈禱，「水，你乾淨吧！水，你乾淨吧」，祈禱了一個小時。接下來你們猜發生了什麼事？數日之後，腥臭難聞的琵琶湖水變得清澈、變得乾淨，當時成為一個奇觀。那乾淨的湖水維持了將近半年的時間，當時也是媒體紛紛的報導，這種訊息迅速的傳播出去。在座的各位朋友，祈禱了一個小時，用我們的善心、善念、善的言語，讓湖水變得乾淨，湖水真的就變乾淨了，這代表萬物都有見聞覺知。

在座的各位朋友，我們的體內有多少水分？百分之七十以上的水分。當我們以一顆善心、善念去恭敬別人、禮敬別人，去鞠躬問候，帶著這樣美好的念頭與人交往的時候，首先是誰得利益了？是不是我們自身得利益了？我們的細胞變得更加的美好，我們的身體狀況可能會更加的健康。所以我們發脾氣，與人對立衝突，心中有恨怨惱怒煩，最先受傷害的是誰？我們不僅傷到了別人，更傷到了我們自己。所以學習傳統文化，就是不斷的讓我們這顆心變得更加柔軟，更加善良，更加溫和，更加與人為善，我們就會變得愈來愈健康、年輕。

剛才鄭老師講到夫子的一句話，「不學禮，無以立」。蔡老師

在每一次面對新的家長和老師的時候，都會問一個問題，請問在座的各位朋友，你們認為九十八分差兩分重要，還是教導一個孩子一生恭敬有禮的態度更重要？各位朋友，哪一個更重要？是不是後者更重要。有些事情我們說起來重要，做起來次要，忙起來就不要。我有沒有講對？當我們真的忙起來不要的時候，我們有沒有想過，可能我們就是在用一隻無形的手，扼殺了我們孩子一生的幸福。在他成長的過程當中，最需要這些做人處事正確態度扎根的年齡階段，我們卻沒有給予他們這些養分，所謂「少成若天性，習慣成自然」，等到他長大了再來教，能不能來得及？來不及了。

有一個企業招聘員工，這個企業是名牌企業，所以它招聘員工也是非常的嚴格。上百人當中挑出了不到十位，最後是總經理面試。總經理就把他們叫到了辦公室裡，叫進來之後說很抱歉，我有點急事，我要離開十分鐘，你們等我一下，總經理就出去了。在座的各位朋友，如果是您，這十分鐘你會幹什麼？這個時候這些應聘的同學覺得很無聊，有的趁此機會就拿別人的電話打起來，有的一看電腦開著就上上網，有的一看書架裡有書就翻，有的一看辦公桌上有一些資料，因為主人不在就在那裡看，唯有一個同學規規矩矩的坐在那裡等著老總回來。過了一會兒，老總就回來，說你們今天的面試已經結束了。他們很詫異，結束了，您還沒跟我們談話？他說我已經了解你們的情況了，現在你們當中我只錄用一位。你們猜是哪一位？哪一位？規規矩矩坐在那裡的。你們真有智慧。可是他的學歷可能是最低的，其他那些可能是研究生、博士生，你們要想清楚了，到底要錄用哪一位？還是這一位，是吧。當時這些年輕人就說為什麼？他說我剛才出去的時候，你們有沒有看到我辦公室有一個攝像頭？拍下了你們所有每一個人的行為，你們在沒有人的情況下，都隨便動別人的東西，一個人有這麼隨便的行為，在我公司任

職，我敢把重要的事情交代給你們嗎？一個不懂規矩的人，他怎麼懂得為人處事？這些同學好不高興、不服氣，說沒有人告訴我們，進到你辦公室的時候，不能動你辦公室的東西。這個問的有沒有道理？大家都搖頭，沒道理。我認為有道理，有沒有人教給他們？真的是我們太多的父母，「兒子，只要好好讀書，其他什麼都不需要你管」，其他的什麼都沒有學到。因為他沒有學到《弟子規》當中的「入虛室，如有人；用人物，（須明求）；事雖小，（勿擅為）」，就這麼三句就能紮下人生一個重要的態度。而就是這三句沒有學，你看當他畢業要找工作的時候，好的機會就從身邊擦肩而過，就喪失了這樣一個工作機會，喪失了為社會、為國家服務的機會，可不可惜？這是我們做父母的、我們做老師的，願意看到的情況嗎？我相信都不是我們願意看到的情況。

所以人生的考試到底在哪裡？是不是在我們的一紙答卷當中？人生的考試是在我們當下每一天的每一個時刻當中。所以人生沒有彩排，每一天都是現場直播。所以當我們的孩子，沒有紮下這些為人處事的態度，他的人生即便是有再高的學歷、再高的文憑，也是水中花，也是花瓶裡美麗的花，沒有根基，放不了一個星期，那底下的根怎麼樣？都會腐爛。所以這個也告訴我們，孩子從小為人處事這些禮貌、禮節，恭敬人的態度太重要了。因為一個有禮貌的孩子，他能夠得到很多貴人的提攜。我們希不希望我們自己、我們兒女、我們的學生，這一生遇到很多的貴人，希不希望？希望。我們每個人都希望生命當中有貴人出現。我過去算命人家都說，「你生命中有貴人」，聽到這句話高不高興？我們怎麼樣能夠有貴人？我們是不是去算命、去抽籤，就可以抽到貴人？有些家長在那搖啊搖，搖出一個上上籤，來，幫我看一下。他說你兒子到十八歲會遇到貴人，我們心就安了。我們就等啊等，突然等到十八歲，是不是兒

子就有貴人了？會不會？會還是不會？假如我們都沒有教他有禮、恭敬對長輩，能遇到貴人嗎？你看蔡老師到了澳洲，那麼多的年輕人一起學傳統文化。這個盧叔叔非常有智慧，曾是日本雅馬哈的總裁，手下員工八萬人。而這個盧叔叔每一次就是把蔡老師叫到身邊，單獨給他上小課，把他人生積累的豐富經驗和智慧都傳授給蔡老師。那麼多的年輕人沒有傳授給他們，為什麼偏偏就把蔡老師找來，是不是蔡老師長得比較帥？也挺帥的，其實，你們千萬別告訴蔡老師。是因為蔡老師見到每一個長輩都恭敬有禮，所以才會感召到貴人。

我記得我自己，鄭老師介紹我曾經做過老闆，一個藝術學校的董事長。我也是在十年前，在一個企業給別人教禮儀，那時我剛剛開始學習禮儀。我要教禮儀，我就時時刻刻要以身作則。有一天，一個女士很有氣質，那個企業是個商場，她進來買東西。我就對著她，您好，歡迎光臨，請進。結果這個女士看到我這麼熱情，把她的包緊緊的夾了一下，因為她在想妳這麼熱情，背後是什麼存心，不就是想賺我的錢嗎？我們去商場看到別人熱情，我們會不會有一點警惕？也有，這個思想是錯誤的。好，我先講這個故事。結果她就很警覺的走進來，很注意觀察我，結果我們是一片真誠的去面對這位顧客，我們就是根據人家的需要幫她選擇一些產品。所以她過了一會兒一看，我們根本沒有那個存心要去怎麼樣？為了賺別人的錢才去微笑。因為今天很多一些商業的禮儀，它教你的沒有教到什麼？禮真正的內涵、實質，對人恭敬。教的是什麼？禮的外在的行儀，它說你一定要微笑，你微笑，有禮貌，顧客才願意買你的東西，你這樣才可以賺到錢。這個存心對不對？

我去過一些餐廳吃飯，我印象特別深刻，我一進到那個餐廳，所有的服務員站到不同的角落，也都沒有看妳，他只是看到有人進

來，「歡迎光臨，歡迎光臨」，完了也沒什麼表情。我們說「問起對，視勿移」，結果你要走的時候，「請慢走，歡迎下次光臨」，這個叫鸚鵡學舌。她雖然有禮貌外在的言語，你的內心有沒有感受到別人對你的恭敬？沒有。我們還看到今天有一些培訓，「你微笑的時候，要保證露出六顆牙」，特別注重外在的形式，而忽略了人內心的那份真誠、恭敬，忽略了別人的感受。有一個朋友他告訴我，他說他的一個朋友曾經去上過一堂課，專門是教如何去面對顧客，是給銷售人員上的課。這個老師在台上講得都是口沫橫飛，很辛苦，看到底下的人都沒有笑，「你們賣東西一定要微笑，你們不笑，你們沒有禮貌、沒有熱情，顧客怎麼會買你的東西？」底下有人就說了，「我們笑不出來。」現在的人都笑不出來，你們知道是什麼原因嗎？壓力太大了，我們的欲求太多了，連三、五歲的孩子現在都笑不出來。有個幼兒園的小朋友半夜哭醒了，媽媽說你為什麼哭？「媽媽，我作夢，英語不及格。」你看壓力都很大，三歲的孩子都笑不出來。結果這個講師站到台上，我教你們一個方法，一定可以笑得出來。大家豎起耳朵聽，「每個顧客走進來的時候，你就把他當人民幣」。各位朋友，我們都是顧客，我們希望別人把我們當人民幣看嗎？你看在今天這樣一個功利思想的影響下，人與人的交往都變成什麼？都更加的物化，把人，一個有人格尊嚴的人，最後都會貶成什麼？物，物質的東西。所以我們看到這個情景，真的覺得非常悲哀。你看我們要是去買東西，尤其是女士，她很熱情，「這位女士，這件衣服妳穿上一定很漂亮，妳不信試試看好嗎？」她對妳很熱情，妳就怎麼樣？就心動了，就試，試完一看，不是很好看，哎啊，不是很好看，就說我不買了。結果她由晴轉陰，是不是？那個臉唰就拉下來，「不買就算了」。所以我們為什麼今天會看到別人對我們熱情我們都會很警覺，因為人與人的交往都變成了

利害的關係，而不是道義，而不是這分真誠。

我剛才講到哪裡了？對不起。那個女士進來買東西。後來這個女朋友買完東西之後，她主動給我一張名片，我一看她怎麼願意跟我主動交朋友，我覺得不可思議，一個顧客。後來我也怎麼樣？拿一張我的名片交給她，我們就認識了，認識之後我們就成為好朋友。後來她就成為我生命中的貴人，為什麼這麼說？我們就偶爾打個電話，出去一起吃個飯，也沒打幾次交道，但是彼此都是坦誠相待，很真誠，也沒有任何的說彼此要有什麼利用的價值，就這麼一來二往，就成為朋友。因為剛好我們認識幾個月之後，我就雄赳赳、氣昂昂要做老闆，其實也不是我自己要做，親朋好友都推薦我做董事長，成立了一個學校，一個藝術學校。成立之後，因為資金用來進一些樂器，又要裝修，又要什麼，結果錢就花得差不多了。因為那個時候人生沒有方向，覺得只要自己做一番事業，在社會上很有地位，可能就叫成功了。你們能不能看出我很愚痴？當然不是說我們做事業不好，關鍵看我們的存心，是到底為了個人的名利、欲望、虛榮去做，還是真正的我們要幫助這個社會、幫助這個人群、服務這個國家？這個心境存心最重要。所以我們今天學聖賢教育，最重要的是學每一句《弟子規》背後的那分存心，很重要，不是學外在的相。

當時沒錢了，註冊這個學校至少有十萬塊錢不能動，可是我上面的錢花完了，沒了，執照、許可證拿不下來，我就要到處籌這十萬塊錢。當今天我們失去誠信的教育，借錢容不容易？你們都覺得很容易嗎？不容易，是吧！如果你們覺得很容易，我想跟你們借十萬，你們願不願意借給我？大家的傻笑也是這個時候練出來的。那即便是親人、兄弟姐妹，要借給你可能都很困難，是不是？因為沒有倫理道德教育做人的根基，所以人與人失去信任。我正發愁，這

個女朋友打來電話，她說「李董，妳最近學校辦得怎麼樣？」我說「我就缺十萬塊，可發愁了，不知道到哪去借好，愁死我了。」「那我看能不能想想辦法。」我聽了她的話，根本沒有放在心裡，為什麼？認識幾個月，人家這個話不過就是一個應付而已，一個禮貌而已，怎麼可能會借給妳錢。沒想到第二天一早，她就來到我辦公室，把她的包包拉開，拿出一個紫紅色的存摺放在我的面前。她說「李越，這裡有十萬塊錢，妳什麼時候需要，妳就拿去用好了，密碼是…。」密碼我就不能告訴大家了。各位朋友，這個鏡頭在哪裡可以看到？電影裡、小說裡才能看到的，可是真的在我的現實生活當中就發生了。當時我真的在那裡愣了幾秒，眼神都不動了，出乎我的預料。

我後來就在想，她憑什麼要借我這十萬塊，認識幾個月而已，沒有任何有求於我的，學了傳統文化，我才明白這個道理。人際關係的相處，其實非常的簡單，兩個字而已，哪兩個字？「真誠」而已。用心像鏡子，沒有那麼複雜，我們只要用一顆真誠的心，去面對每一個來到我們生命中的人，我們就能夠感召到我們生命當中很多的助力。假如我們用的是不真誠的心、利害的心、好惡的心，去面對別人，我們感召來的就是什麼？阻力，只是一字之差。所以我們的心是能感，一切的人、事、境緣都是我們這顆心感召來的，好的因緣是我們的心感召來的，不好的緣分也是我們的這顆心感召來的。《論語》當中講到，「四海之內皆兄弟」，這是一個結果，原因在哪？「君子敬而無失，與人恭而有禮，四海之內皆兄弟也」。所以我們希望我們的孩子、學生一生遇到貴人，最重要的我們是不是用一顆貴人之心，去面對每一個來到我們生命中的人。

美國的哈佛大學，有一天來了一對年長的夫婦，他們穿得非常的樸素，說要見這個大學的校長。祕書打量他們的穿著打扮，量體



裁衣，一看這一對夫婦，這麼平常的一對夫婦，來我們這裡找我們校長有什麼事？也不會給我們學校帶來什麼好處。他就很不客氣的說，我們校長很忙，可能沒有時間見你們。他們兩個就說，我們可以在外面等。結果幾個小時之後，他們看這對夫婦仍然沒有走，校長就很無奈出來了，說你們找我到底有什麼事？態度也不是很耐煩。完了兩位夫婦說，我兒子曾經在這個大學讀了一年書，因為他很不幸在去年已經過世了。但是我兒子因為在這裡上過一年的書，他對這個學校很有感情，所以做為父母，我們希望給這個學校捐一棟大樓。結果，先別鼓掌。結果這個校長一聽，不屑一顧，他們怎麼可能捐一棟樓，是不是痴人說夢？就說，你知道我們學校一棟樓需要七千萬，好像是美金，我們的建築需要這麼多錢。這個太太就轉過身來給先生說，原來才需要這麼少的錢，那不妨我們自己蓋一所學校好了。後來我們就知道美國一所著名的大學叫什麼？史丹佛，史丹佛大學，有這個大學吧，這位先生就是史丹佛先生，是當時著名的一個鐵路大王。

誰說貴人不會親臨我們的生命中？會！關鍵我們是不是用這顆真誠面對每一個人。所以我相信我們透過不斷的學習《弟子規》傳統文化，我們生命中的貴人會愈來愈多。在六年前，我是第一次在海南見到蔡老師。其實蔡老師也是我生命中的貴人，真的是貴人，因為父母給了我們生命，老師給了我們慧命，讓我們的一生懂得了如何做人，這是多麼的重要。見到蔡老師第一面，蔡老師說「妳叫什麼名字？」我說「我叫李越。」他說「妳這個名字很好，有禮又有樂。」你們猜猜看是哪兩個字？大家恍然大悟，禮貌的禮，音樂的樂，中國古代文化就是禮樂文化。蔡老師當時這麼一說，我就愣了幾秒，沒有反應過來，之後我才知道，我的名字是跟這兩個字諧音。那天我在走出去的時候，感覺身上有無窮的一種力量，突然也

覺得有一種使命感，「詩書之不講，禮樂之不習，某之罪也」。這是二千五百年前孔老夫子講的一段話，詩書今天沒有人講了，禮樂今天不興了，是我夫子的罪過。朋友們，二千五百年之後，詩書不講，禮樂不習，是誰的罪過？是我們華夏兒女每一個人的罪過。

我來到馬來西亞，有一次上課，有一個朋友告訴我，他說在歐洲的國家，那個國度的人，凡是看到黃皮膚、黑眼睛、黑頭髮的人，有禮貌的人，他們都認為是哪裡的人？日本人、韓國人。所有黃皮膚沒有禮貌的人，是哪裡的人？中國人。即便是黃皮膚有禮貌的中國人，人家也會認為是哪裡人？日本人、韓國人。即便是韓國的沒禮貌的黃皮膚人，他們認為是哪裡人？我們都笑了，這是我們華夏兒女的悲哀，因為我們在用我們的行為羞辱我們的祖先。中國是文明古國、禮義之邦，八個字遠播近揚海內外，人人皆知，而今天我們卻成了一個無禮的民族。我們此時此刻有沒有聽到我們的祖先在流淚？所以今天如果我們再不教我們的學生學禮，他們每天都在用什麼樣的態度對待父母？用什麼樣的態度對待老師、對待長輩？長大之後又用什麼樣的態度對待他的領導、同事？這些問題都值得我們冷靜的去思考。

而古代禮和樂是合為一體的，樂就包括在禮中。可以說我們今天學的是儒家的文化，各位朋友，沒有禮就沒有儒。你看這個儒字，人之所需，我們需要空氣、陽光、食物、水分，才能維持我們的生命。而我們人的精神生活，人與人之間相處的關係，每天都離不開這個禮字，打招呼、借東西、讓座、道歉，你看在我們的生活當中，沒有一刻離開過禮。而我們在古人的一生當中，不要說古人，我們現在也是。成年在古人叫冠禮，現在叫成年禮，結婚的時候有婚禮，人過世了有喪禮，之後又有祭禮，我們中國人的一生都是涵泳在禮儀的生活中，所以叫禮樂人生、人生禮樂，所以這個禮太重

要太重要了。在周朝的時候，周公在做著一件事，他是聖人，制禮作樂，寫下了歷史上不朽的一本書，叫《周禮》。《周禮》涵蓋的範圍很廣，我們今天說禮，它是博大精深，就我個人的修為和所學，真是微不足道，非常慚愧，把自己僅知道的一些和大家分享。所以《周禮》它涵蓋的內容上到國家的典章制度，下到我們人們現實生活的穿衣戴帽、行住坐臥當中，無所不包。所以在古代，一個朝廷一旦建立的時候，首先要頒布禮樂制度，讓人民有章可循，有法可依。到了孔老夫子的時候，也是刪詩書、訂禮樂。你看孔老夫子，他治理一個中都就是用禮樂，一年的時間就把它治理得非常的好，明天和大家分享夫子故事的時候，我會講到這一段。所以孔老夫子跟周公做著同樣的一件事，而且孔老夫子常常帶著他的學生在大樹下習禮，所以古代是非常重視禮樂的文化。因為在《孝經》當中告訴我們，「移風易俗，莫善於樂；安上治民，莫善於禮」。一個地區、一個國家的民風要純樸善良，一定要唱善良的歌、善性的歌，也叫德音雅樂。一個國家人民生活要有秩序，「安上治民，莫善於禮」，就要教導人們懂規矩、懂秩序，一個國家才會和諧。所以禮樂它不分家，它起教化的作用。

一說到這個樂，我們光這麼講一下，還是感受不到。這個樂可以這麼講，每一個國家都有它的音樂。在氏族時期，每個國度都有音樂了，而就國外來講，很多的音樂它是起到欣賞，還有消遣、娛樂的作用；而唯有中國的音樂，我們祖先的音樂，它是起教化作用的。而禮樂它是來源於天地，樂也是從天地而來，所以叫「禮以地制，樂由天作」，是來源天地的，不是我們隨隨便便自己創造出來的。待會兒我會講。所以說音樂對人們人心的教化力量相當大。

我們還要言歸正傳，這是講到禮樂對我們一生重要的教化。禮者外也，樂者內也，樂是啟迪我們一個人內心的這種心靈，讓我們

的情感能夠歸向正途，能夠不斷陶冶我們的性情，所以它是起教化的。所以我們在座的各位校長、老師，我們要去蒐集很多健康、正面積極的歌曲，讓我們的學生天天能夠耳濡目染，能夠常常的唱和聽，他的心性就會發生變化。古時候朝廷都會派一些使者，到民間去蒐集這些好的音樂，蒐集之後編訂成冊，讓百姓天天唱這些好歌，孝道的歌、仁愛的歌，都會去唱這些歌。這個教化的作用相當大，呂杰校長也和大家分享了。

這個禮其實我們要了解，在佛家來講禮是戒律，在儒家來講就叫禮。而在我們今天的社會來講，其實它就是一個科學的辦事精神，我們什麼能做，什麼不能做，什麼時候吃飯，什麼時候睡覺，你看它都是非常的有規律。所以禮是什麼？禮是我們人類行為的規則。我們常常聽到的一句話就是，「沒有規矩，不成方圓」。講到這個規，我們可以想到國家的法規，行業的行規，學校有校規，交通有交規，班級有班規，我們家庭要不要有家規？要。我們有沒有家規？有，我們都有自己的家規，《弟子規》就是我們的家規。所以《弟子規》的每一句經文，其實都是在教我們做人的規矩和規則，我們想想看是不是？「置冠服，有定位；勿亂頓，致污穢」，這是不是規則？尤其是在我們的行住坐臥方面，也有規則，「步從容，立端正；揖深圓，拜恭敬；勿踐闕，勿跛倚；勿箕踞，勿搖髀」，是不是都教我們這些做人的規矩。所以古人就講到，「離婁之明，公輸子之巧，不以規矩，不能成方圓」。什麼意思？離婁是一個人，他的眼睛很明亮；公輸子就是魯班，他是一個巧匠，但是他們做東西，他們有最明亮的眼睛、最好的手藝，如果不用這個規和矩，能不能做出一個非常完整的家具？不能。所以我們說，「繩墨以求直線，秤以權輕重，規以求圓，矩以劃方，此謂基本之器，由此基本之器才能成萬器」。而《弟子規》就是我們做人的基本之器，是

我們一個正常人必須要學會、必須要做到的我們人的行為規範。所以我們今天接下來的一些時間，就會學習一些非常現實生活當中的一些規矩，當然有一點可能我還是要和大家分享。

禮它到底從哪裡來？我剛才講了，禮是來源於天地，我在此也要做一個簡短的介紹。在《禮記》的「樂記」當中就講到，「禮者，天地之序也」，禮是來自天地的秩序。你看天空中的日月星辰運行不悖，大地上的山海平原高下相依，萬物生生不息的都在運轉。我這樣講我們可能還是沒有什麼概念，我再講得更具體一點。我們一年有多少個月？有多少天？有多少個節氣？二十四個節氣。是不是它非常的有規律、有秩序？我們學校說今年這個學校任務太重了，完成不了，學校校長做一個決定，增加一個月，我們弄十三個月，可不可以？可以嗎？這樣的話，可能我們的生活秩序全部會混亂，這個世界就亂了。好像我們的交通規則，我們不按著人行道去走，我們的生命就會有危險，所以《弟子規》就是我們人生的交通規則。

所以你看四季它都是非常有序的在運轉，生生不息的運轉。一天多長？二十四小時，是吧，十二個時辰，有白天有黑夜。如果現在我說，今天這個課好像有點講不完了，我們能不能講到兩點鐘，各位朋友，同不同意？大家可能都，還有人說同意，你們太慈悲了。可能我們這裡就亂套了。所以禮是來源於天地的秩序，不是人杜撰的。而我們人類也要遵循自然的法則去生活，就像昨天蔡老師說的，不要與天做對，跟著太陽走，太陽睡我也睡，太陽起我也起，這樣就叫守禮。那我們人類相處的秩序是什麼？大家知道不知道？我出五個手指頭，你們猜出來了沒有？昨天蔡老師剛講完，來，我們複習一遍，父子有親、君臣有義、夫婦有別，接下來長幼有序（兄友弟恭）、朋友有信，人類的秩序就是這五倫大道。所以我們今

天學古聖先賢的教育到底要學什麼？其實就是學這個倫常大道，五種關係。在座的朋友，有哪一位朋友您不在這五種關係之中，請您舉一下手，舉高一點。我沒有看到。如果有人要舉手，我要私下跟他交流，可能是星外派來的，說「馬來西亞這裡搞一場盛會，你去調查一下是怎麼回事」。所以學無倫外之人，我們都在這五倫關係當中。

人際關係的相處，是我們古人早就告訴我們怎麼去相處，不是今天我們才來學人際關係，是我們的古人告訴我們。所以真學問從五倫起，都在這五倫大道。所以我就建議各位朋友，您認真看蔡老師「幸福人生」四十集，應該我們資料袋裡都有。我們不要想四十集這麼長，不要去想。每天能夠我們保證看一遍，看完四十遍，一年我們可以看多少遍？我們慢慢就懂得了與人相處的這些做人道理。我們人際關係、人與人的關係，就會變得愈來愈祥和，所以這五倫關係一定要學習。我就簡單和大家分享。禮是來自於天地的秩序，不是我們人杜撰的，我們這次聽課這麼多人，沒有秩序，這個課程能開展嗎？你看要有五百多名義工？是不是四百多名？來要服務這個大會，讓大家要有秩序。吃飯有秩序，坐座位有秩序，進場有秩序，所有都需要秩序。人與人交流感情，事與事維持秩序，國與國保持常態，皆是禮從中發揮的作用。所以禮太重要了，我們一定要潛移默化，循序漸進的在生活中去學習。

剛才可能我還漏了一個字，「昏則定」，這個「定」字忘記給大家講了。這個「定」是安定的意思，晚上睡覺的時候，幫父母安床鋪被，蚊帳放好，溫度調好，讓父母安心的睡在床上，我們做兒女的才去睡。「朝起早，夜眠遲」，很多人就說了，怎麼睡得晚要起得早？這個孩子的覺都不夠睡。這個「朝起早，夜眠遲」的含義，我們為人子女，等我們長大之後，我們睡覺要睡在父母的後面，

要把父母照顧好我們才去睡，叫「夜眠遲」。起床要起在父母的前面，因為在我們不懂事成長的時候，父母就是如此起在我們的前面，睡在我們後面。我們長大了，要用父母的心去對待我們的父母，就是這個意思。《朱子治家格言》就講，「黎明即起，灑掃庭除，要內外整潔；既昏便息，關鎖門戶，必親自檢點」。就是說為人子女的，你要一起床就要灑掃庭除、收拾房間，父母沒有起來我們就要把這些活幹好。現在恰巧都是顛倒，都是媽媽爸爸叫，起來了兒子，別睡了。古人不是的，兒女比父母起得早。晚上讓父母睡在床上之後，自己去檢查門鎖有沒有鎖好，煤氣有沒有關，電有沒有關好，父母躺在那兒根本不需要操心這些事。要不是，老母親都八十多了，躺在床上，好像那個煤氣沒有關，又起來，你看她很不安心。我們做兒女的就是要安父母的心。

我們一個六歲的小朋友，半夜起來上廁所，迷迷糊糊就往廚房跑。媽媽說，你怎麼去廚房？媽媽，我睡覺前忘了檢查煤氣了。你看我們的孩子，一旦形成這樣一個良好的習慣，他懂得在家庭承擔這樣一分責任和工作，請問他長大了有沒有責任心？他長大了能不能擔起國家社會的一分責任？如果一個人在家裡都沒有養成這樣的習慣，我們將來要把國家、社會、人民交給他，我們放不放心？不放心。所以一屋不能掃，何以掃天下？而這些細節，《弟子規》的每一句都需要我們在生活當中踏踏實實的去落實，養成孩子這些良好的習慣，將來長大他才能夠擔當大任。這是我剛才漏掉的一個「定」。

接下來「禮義之始，在於正容體」。我們今天要從哪學？現在我們就學一些非常實際的操練。「禮義之始，在於正容體，齊顏色，順辭令」，什麼意思？這個義是禮的內涵，道義的義的意思。禮義之始就在於我們如何來讓我們的表情、容貌、體態，能夠非常的

莊重，能夠體現我們為人的一種正確的精神風貌。順辭令，「父母呼，應勿緩」，懂得服從，服從為負責之本，這是我們一開始要教導我們的同學要去學習的。在《弟子規》當中，就是我剛才講到的，「步從容，立端正；揖深圓，拜恭敬；勿踐闕，勿跛倚；勿箕踞，勿搖髀」，這是我們一個人行住坐臥你有沒有樣子。我們說「站如松，坐如鐘，行如風，臥如弓」，因為我們的這四種威儀，是代表我們一個人的精神風貌，和你的人生態度。請問一個人連自己的行住坐臥都管不了的話，他還能幹什麼大事？也是表達我們一個人鄭重其事，對生活、對工作、對學習的一分態度。

現在我就和大家演練一下要怎麼站，我們站的時候，男士的站姿我先講一下，兩腳八字，或者與肩等寬，兩手自然下垂，腰直頭正，目視前方。我看這樣講還是不行，我們也坐累了，我們站一下好不好？邀請大家和我一起站一下。我現在講的是男士的，首先我們來思考一個問題，在這個地球人類，哪一個動物和我們人是一樣的頂天立地，頭頂藍天，腳踩大地，有沒有？有？哪一個動物？企鵝。我也見過企鵝，企鵝是這樣的，但是走兩下就趴下去，我們有沒有走幾步趴下去？沒有。你其實找遍了所有的動物，只有我們人是頂天立地，所以「三才者，天地人」，所以人與天地列為三才。人是萬物的靈長，而我們今天能不能為萬物做最好的表率？所以我們說天有日月星，地有水火風，而人有什麼？精氣神。我們一站，能不能站出天地浩然之德，站出日月之光輝、大海之容量？因為我們具備天地所有的德能，所以才稱為萬物之靈。我們能不能站出來？假如今天我們跟人家一講話，一站到那，都是這樣的，你看別人跟我們願意來往嗎？都覺得你這個人好像都沒有什麼？精氣神，沒有一股正氣。所以一站就要站出浩然正氣，這是男士的站。

女士的站要怎麼站？手，右手輕輕的放在左手上面。我來給大



家演示一下。如果是褲裝，可以提一點；裙裝，就自然下垂。褲裝我給大家表演一下。我們的男士也學得很用心，回去可以教太太、女兒、女朋友。好，非常感謝大家，請坐。您看奧運會的時候，我們的禮儀小姐是不是這樣的，優雅的姿態加上笑容可掬的面孔，迎接每一個運動健兒進來。我們都好像不去看運動健兒，都在看禮儀小姐，是吧！美的東西我們都願意去欣賞。但是我們不要老欣賞別人的那分美好的行誼，我們要把人生的好戲搬到哪裡？搬到我們自己的生活中，要演出來。好，這個是剛才的站姿。

錯誤的站姿是怎麼站？手揣在口袋，你看《弟子規》「勿跛倚」就是這樣的。各位朋友，你們跟我一塊把這個手放在這兒，看你們習不習慣。完了向兩邊看一下。你們這個動作一做，你們有什麼感受？是不是傲慢？如果我們學完回去之後，我最近在學《弟子規》，別人要不要跟你學？不要。尤其是我們的老師站到台上，要有威儀。古人說，「禮儀三百，威儀三千」，告訴我們大的禮節就有三百以上，細微的禮節是三千，這是一個虛指，告訴我們有很多。我們上課如果面對很多的學生，我們都是這樣的，你們先寫作業，我們再拿個手機在那裡搞短信。學生會恭敬我們嗎？會不會？不但學生不會恭敬我們，不會恭敬老師，學生也會起而效仿，我們帶給學生最不好的一個榜樣。所以老師站到台上要很有威儀。假如我們每一個老師一來上課，從蔡老師開始都是這樣的，大家好。行不行？甚至今天我看到有些人都會坐到桌子上，你看這個帶動多麼不好的風氣，對物不恭敬，對人更不恭敬，更談不上恭敬，這是錯誤的。

所以我們站到那的時候，尤其是我們的小朋友，學生每一次上台要分享，你就要教他這些儀規。禮儀最好的辦法是每天訓練他，每天訓練他的站姿、坐姿、走姿，上台的風範，往這一站，「同學

們好，老師好，我叫什麼什麼，我是哪個班的」。可是我們現在看到小朋友在家裡沒學，只要到學校來，你看站到台上，就靠到桌子上，兩個手就在那裡，有沒有？有。所以我們從小就要訓練他落落大方，在人面前很有儀規，這個是天天訓練，天天訓練就變成我們身體的自然反應。我問朋友們一個問題，早晨起來有哪位朋友一睜眼就在那裡考慮，我今天要不要刷牙？需不需要考慮？因為習慣了，是不是？禮節就是需要每天去訓練。各位老師，訓練我們自己、訓練學生，自然而然就會形成禮讓、禮貌的一個風氣，所以它不難。所以夫子為什麼老是帶他的學生習禮，這些禮節就是練習久了，外在的行為就會觸動我們內心的感受。你看剛才我們常常做這個動作，內心就會傲慢；我們常常把手放到這，就會恭敬，常常鞠躬就會恭敬。所以它是「誠於中，形於外」，再來由外而恭內，它是相互作用。剛才講到這個站，這個站還有一點，在我們的古禮當中，說「立不中門」，什麼意思？你站的時候千萬不要站到這個中間的路上。你走在大街上，見到熟人，就馬上站到人行道講話，所有的人都要繞著你走，這個就叫失禮。再來跟父母照相，你不能站到中間，站到父母兩旁，跟長輩照相，站立也是如此，我們年輕人、晚輩，不可以居中去站，這個是非常忌諱的。這個是在生活當中的一些細節。

再來，上電梯。上電梯我們喜歡站到哪？堵在門口。我們應該站到電梯旁邊，電梯的門一打開，裡面的人才好出來，這叫守秩序。現在我們就看到的相互撞、相互擠，是不是？上下班高峰期，你看一個上下電梯人就衝突。我們等在旁邊，裡面的出去，外面的才進來，這個叫守禮。這都需要我們在生活中，每天用心去觀照我們的這些行為。

再接下來，坐。這個椅子我看每一個老師都坐，我還沒有來得

及坐過。這個古香古色的椅子都有古人的加持，我是要搬這個椅子來坐嗎？還是…，要不就拿一個，那個椅子比較好，我一直想找個機會坐，我看明天有沒有機會。謝謝，謝謝吳校長。這時間來不及了，我趕快和大家來演練。這個坐，男士的坐，兩腳與肩等寬，兩手自然放在這個腿上，不要這樣坐，也不要這樣，兩腳，大家跟我一起練一練。我們大家坐凳子的二分之一或者三分之一，古人把這個叫滿坐，滿足，很滿足，很舒服。這個叫正襟危坐，穿著很端莊，危坐。這個坐姿是讓我們的內心有一種鄭重其事的態度。你看我們在教學生，一個班幾十個人，有的孩子學習好，有的孩子學習不好。其實人的天資相差得不是說太大，問題關鍵就是我們有沒有恭敬，一分誠敬得一分利益，十分的誠敬得十分的利益。一個人坐在這兒，對老師不恭敬，對知識都不恭敬，對學問不恭敬，請問他每天是在進步還是在退步？所以我們古人教我們這麼坐，坐的目的，就是當我們聽到長輩、老師、父母給我們訓話，或者給我們交代事情的時候，我們鄭重其事的態度、專注的態度，才能夠深深的把父母、老師的教誨放在心上，否則這個耳朵進，這個耳朵出。

我曾經到一所中學給大概是高二的孩子講《弟子規》，結果進去讓我大開眼界，讓我很吃驚。孩子們都是躺在凳子上，甚至趴在那裡，一條腿伸出去的，有的甚至都快出溜到桌子底下，真的是讓我看得眼花撩亂。因為我那麼多年沒進過學校，我說難道這就是今天的學生嗎？讓我很吃驚。等他的老師進來，因為我們來了一些其他的老師，所以都把座位讓給我們坐了。結果同學們七扭八歪的趴在那、躺在那，老師倒像個小學生站到門口，真的是顛倒，沒有一個同學坐好，或者讓給老師坐位。結果我就讓這些同學上來站，他們怎麼站都站不好，反正總是歪歪扭扭，後來我想可能現在都普遍缺鈣。我就在想，一個人的行住坐臥都管不了自己，真的將來他還

能幹什麼？真的讓我們很擔憂。所以現在大家也跟我來學習一下在正常的場合，因為我們還要聽幾天課，很累，我們該靠的時候就靠一下，這是男性的坐姿。

女性的坐姿，我想請鄭老師幫我拿一下話筒，謝謝鄭老師，謝謝。剛才是男士，你看我們過去照的全家福，父親是不是這麼威嚴的坐在這？女士，手，右手輕輕的放在左手，放在我們的左腿，面帶微笑，時光倒退二十年，你們看我像不像淑女？好，非常感謝大家，最重要的要感謝鄭老師，他不拿話筒我就做不出來。錯誤的坐姿，我看就不要麻煩鄭老師了，謝謝。錯誤的坐姿是怎麼樣的？我們講的「箕踞」，這叫箕踞，這對女孩子來講是非常不文雅的。所以我們說教女孩子禮儀比教男孩子更重要，因為女孩子是未來的母親，她要相夫教子。因為治國平天下的大事，女人家怎麼樣？擔得一大半，因為推動搖籃的手，就是推動世界的手。孔老夫子是誰教出來的？母親教出來的；孟老夫子誰教出來的？母親教出來的。所以我現在看到我們的年輕女孩，行住坐臥也令我們非常的堪憂，她將來怎麼做母親？所以人類有沒有希望，女性太重要了，我們男士要給我們的女性以熱烈的掌聲鼓勵。

剛才叫箕踞。「勿搖髀」，《弟子規》，什麼叫搖髀？晃腿，有上下晃的，有左右晃的。我就不要表演了，挺不太好看的。您今天聽課，旁邊一個人聽課一直這麼晃，結果聽完課說，您今天聽到了什麼？「旁邊那個人一直晃腿，我的心好慌」。這些習慣我們一定要改正，因為這個都是表現我們的內心比較空虛，心浮氣躁，比較浮躁才會常常晃。我學了傳統文化《弟子規》，從來再沒有晃過，我們要有這個決心，要時時的觀照，這是良好的一個習慣，要訓練我們內心的定。再來，「勿交股」，腿是這樣的。「勿支頤」，你聽課、吃飯，不能這個胳膊撐在這裡，這個手還在那裡夾筷子。

「勿橫肱」，不要把兩個手這樣橫著，把人家的地方都佔了。再來這個我要講一下，還有「蹺二郎腿」，不要蹺二郎腿，公眾場合。這都是對他人不敬的表現，凡是這些不好的表現，我們慢慢在生活當中都要去改正。再來坐的應用，這個椅子首先我們要學會輕拿輕放。我們在餐廳到處都會聽到吱拉拉，拉來拉去的聲音，這個會很刺耳，傷害身體。

再來，我們在一個家庭、團體，在坐的時候要怎麼坐？古人告訴我們，「坐不中席」。什麼叫坐不中席？這是一個桌子，父母一般一定要坐在離門最遠的地方，這是尊位，來的客人坐在兩邊，兒女要坐在離廚房最近的地方，晚輩，讓他時時進廚房，端飯、端菜、端茶、倒水，做服務的工作。絕不可以讓你的小寶貝一下跳在這個位子坐，那就麻煩大了。我們說小皇帝、小公主從哪裡培養起來的？不是坐在課堂裡培養出來的，是在餐桌上。他一坐坐在這，你看家裡誰是老大？蔡老師對這個問題已經講得很清楚。所以一個家庭是按著輩分來坐的。

在一個團體當中，這是領導人的位子，領導人坐最中間。領導人也許才有三十多歲，他的主管可能五、六十歲了，但也是坐在他的旁邊，我們要了解是按職務，這個就叫君臣關係，你看在禮節當中處處體現的都是這種關係。我們在請客的時候，今天單位請客，請來的貴賓坐在這裡，以右為尊，再左，再右，再左，這麼坐下來。在社會當中，我們請客吃飯，我們是按輩分和年齡，這個時候就不論職位了，以年長的坐在這個位子。所以這是不同的坐的方位。再來坐汽車、坐小車，司機背後是主位，我們常常可能會坐到前面。但是背後的位子很擠的時候，我們可以坐到前面。再來校長親自駕車帶著這個客人，比方說我們是被接到這個學校的客人，我們就要坐在副駕駛座，司機旁邊的那個座位，表示我們對校長的恭敬。

這些常識我們都要了解。

再來，古人講男女有別。在古時候男女不同席，今天我們沒有辦法男女不同席，那我們也可以坐的時候效仿，男的坐這邊，女的坐這邊。可能有人就講，這個是不是太陳舊的禮節？不是的，古人所有的禮節都有它背後深刻的內涵。禮是緣情而做，什麼意思？因為我們人有七情六欲，或者五欲，因為有這些七情五欲才有了禮，禮就是起到防範的作用，防範我們的情感過分。禮就是讓我們保持不能夠過也不可以不及，就是讓我們懂得分寸。所以學禮最重要的是要做一個懂得分寸的人。你看很多人，我記得過去交誼舞流行的時候，男男女女不認識在一起跳舞，跳到最後美滿的家庭就給跳破裂了，有沒有？就跟著舞伴跑了，有沒有？那就是男女的尺度沒有把握好。你看在今天的商業場合，大家一起吃飯，又喝點酒，男女就坐得很近，眉來眼去可能就出問題。所以我們的古人非常的慈悲，所有的禮節是為了防微杜漸，是保護我們這顆純淨純善的心靈，不讓我們的這些情感、欲望過分，讓我們能夠守住這一份本分，而才能夠保證我們一生的幸福。所以禮它是起這個作用，男女有別。

再來，走路，我們都會走，那走我就不講它怎麼走，最重要的「行不中道」。走路，我們不要一走到哪就走在大中間，這個路要讓給長輩走在中間，古人做人任何時候都是非常的謙卑謹慎。在馬來西亞是要靠左走，在中國是靠右走，這樣就會有秩序。任何時候都要靠左走，尤其是進到一些古代的建築物，它有三道門，我們千萬不要從中間的正門走，要從側門，時刻顯出我們內心的這分謹敬之心，這個很重要。這是走的應用。兒女更不可以什麼時候都走在中間，我們現在很多獨生子女，這個都是長養他的傲慢、霸道、唯我獨尊。什麼時候是教育？生活的一切時、一切處都是教育，無論我們做父母的、做老師的都要警惕。睡覺的姿態，我們都知道右臥

如弓，我很簡單的講一下。

再來，穿衣服，衣服是中華文化非常重要的一個內容，服飾、禮儀。在唐朝，日本、韓國的學者都會來中國學中國的服飾。你看孔老夫子穿的寬袍大袖，代表中華文化雍容博大、海納百川的一個胸懷，這是它文化的內涵。可是今天，華人在這個世界上人口最多，要說它穿什麼衣服，我們卻不知道。每一個民族，你看都有它的服飾，唯獨我們沒有。「入其國，其教可知也」，夫子說到一個國度、一個地區，看到人們穿什麼、說什麼、做什麼，就知道這一方的教化達到什麼程度。假如我們今天穿衣服穿得不正經，露肚臍、袒胸露背，這都是非常失禮的行為。因為古人教導，我們女性不能夠衣不遮體；男子要三緊，頭緊、腰緊、腳緊，鞋帶要繫緊。現在很多人穿鞋子不穿襪子，也不是很好的一個現象，「襪與履，俱緊切」，那個都比較輕慢。很多都穿著拖鞋上班。你看他穿的，穿著影響我們的心境，我今天如果穿個拖鞋上來，你看我講課可能就是吊兒郎當的，華語就是很輕慢，所以穿著很重要，對一位老師來講。衣服是為了遮羞、保暖、禦寒，也是為了體現我們人的修養，文化素養，還有一種審美。可是我們今天反而，古人教我們不能衣不遮體，結果變成什麼？變成了是緊、透、露，是吧。我們看到很多女性穿衣服都是這麼前蹬後蹬，在這裡，是吧！其實這些地方露出來都是非常傷害身體的，是不是？這些風寒都會進到我們體內。所以你看我們的老師為什麼穿唐裝，就是希望恢復我們自己的一種服飾，這個非常重要。

真正的老師，是我們在座的每一位人，是我們做老師的、做父母的；真正的老師，是我們社會大眾每個都不可缺少的，因為我們行住坐臥、穿衣吃飯，都是在為他人做表率、做楷模、做榜樣，這個非常的重要，在這裡可能我就不能再更多的和大家分享。但是剛

才一個朋友也講到握手，他說一定希望我講，我用一分鐘講一下。握手，本來我也希望有朋友上來，可以模擬演練，時間來不及了。一定是女士先伸手，男士後伸手；幼者不能先伸手，長者先伸手，幼者才能伸手；主人先伸手，客人才能伸手；領導先伸手，下級才可以伸手。這個是符合禮的秩序。還有《弟子規》裡很多的經文，「長呼人，即代叫；人不在，己即到」。怎麼樣接待客人，怎麼樣招待客人，怎麼樣迎賓送賓，包括這個「過猶待，百步餘」，都需要我們在私下的時間裡用心的去學習，不是這麼三個小時我們可以把它全部講完。所以《弟子規》值得我們一生去學習、去落實，會讓我們終身受益。鄉村、城市、國家是依大地而坐落安住，花草、樹木、萬物也是依大地生長，而我們人類要依什麼這一生成長而成就？依倫理道德的教育，依《弟子規》做人的根本教育。希望我們透過共同的學習和努力，我們能夠無論是走出家庭，還是走出單位、走出國門，我們都能夠做一個堂堂正正的華夏兒女，為文明古國、禮義之邦而來證明。

好，謝謝大家，今天的課程就到這，謝謝。