

大家好。我們接著剛剛的部分，大家坐穩，我們穿過時空隧道又回到了宋朝，這樣才能感同身受。

范仲淹，他隨著官位不斷的提升，福報、俸祿也比較多，所以他「推其俸以食四方游士」。這些讀書人沒錢的，他都盡力的去資助他們。而且，資助到自己家裡並不富裕，這個難得。我們說家裡比較富有，捐一些錢，那還比較容易。不算很富有，但是卻傾其所有的去付出，這叫難行能行，難忍能忍！他的家裡的人過得也很貧困，可是他們卻非常歡喜的去做，這個是難得，所以等於是別人好，他們就高興。

那范仲淹這種仁慈之心，確確實實傳給了他的孩子。曾經，他的孩子范純仁，有一次剛好代表他跟一個朋友，等於是問候。剛好他這個朋友有很大的需要，家裡面很窮困，非常需要錢。結果他的兒子，那一次剛好是運了糧食要回自己的家，然後孩子就把糧食給賣了，就資助這個長輩。結果資助完以後，錢還是不夠。他話說到這裡，范仲淹先生就對他兒子講，那你就把船給賣了。他兒子說，爸，我已經賣了。你看這父子同心，不簡單。

我們看下一句，「諸子」，他的四個兒子，因為家裡都資助別人了，他們到什麼程度呢？買不起衣服。這個衣服只有一套完整的，大家輪流穿，叫「易衣而出」。要出去了，不能穿得太隨便，誰出門誰就把那一套穿上，很不簡單。這個沒有達到人飢己飢的胸懷，不可能做得出來。所以「公晏如也」，就是幫助別人幫助到自己的孩子都得換著衣服穿，他做得非常心安理得。我相信他的孩子也

會體會到，助人為快樂之本！就像我們新加坡許哲女士，小時候也很窮，吃得都非常簡單。剛好遇到有人敲門，她母親去打開門，看到很多已經好幾天沒吃飯了，向他們請求食物。她媽媽二話不說，本來要吃的食物就端出去給他們吃了。幾個孩子跟著出來看，看到那些這麼饑餓的人終於有食物吃，那種安慰、那種歡喜、那種感謝，深深烙在她們這些孩子的心中。所以許哲女士的兄弟姐妹統統都是慈善家，好像有一個弟弟還是神父，都是做犧牲奉獻工作。這就是她母親的家教好！而且仁慈的人長壽，「仁者壽」，因為她念念為人著想。

所以，一個人起了一個為人著想的心，還沒有付諸行動，已經利益自己了。一個好的念頭一起來，八十兆的細胞都受到這個善良磁場的影響，就健康了。所以利人絕對利益自己，同理可推，害人絕對害自己。一個不好的想法，還沒有去陷害到人，起這個念頭的時候，自己八十兆的細胞都受到污染。你看那常常都要算計別的人，所謂的這些禍國殃民的人，都長什麼樣子？都是尖嘴猴腮，是吧？絕對沒有哪一個大奸臣，長得跟彌勒佛一樣的，那是沒有。都是這樣小鼻子、小眼睛，都皺著眉頭，「給他好看！」慢慢這麼想，那個五官都揪在一起了。所以人家為什麼說看福，看他的相貌怎麼樣看得出來，「相由心生」，是吧。確實他的家風非常好。

結果不久，「尋為右司諫」，這個「尋」就是不久。不久之後他當了右司諫。這個「諫」，都是屬於可以給皇帝諫言。而給皇帝諫言，只要能諫言成功了，那利益的可能都是全國老百姓，這工作很重要。剛好遇到，「歲」，就是這一年，遇到「大旱蝗」，旱災，感來蝗蟲，糧食就非常的緊張。「奏遣使循行」，他上奏希望皇帝派官員趕緊去了解老百姓的疾苦，怎麼樣來應對。而且，他還請問，就對皇帝請教，他說，「宮掖中」，這個「掖」是指皇帝的太

太，就是這些嬪妃住的地方叫宮掖。說：可不可以請她們這些嬪妃半天不要吃飯，感受感受餓半天是什麼味道。你說范仲淹敢這樣提意見，那是無欲則剛，對這個官位一點貪婪、沾染都沒有，敢於直言。不聽，大不了不幹了，是吧，絕對不會去為了功名利祿不敢講真話。

結果仁宗也不簡單，「惻然」哀之，感覺到：對啊，我們應該感同身受，這一些沒飯吃的老百姓。「命公安撫江淮」，派范仲淹先生趕緊到現場，在江淮一帶，長江淮河一帶去了解。並且「所至開倉賑之」，趕緊賑災。「奏蠲除弊政十餘事」，而且還因為他實際到了江淮一帶了解狀況，一定會發現在這些行政運作當中有哪一些是不恰當的，可能會延誤很多的事情，甚至延誤賑災的速度。所以順便把他看到的，趕緊能夠讓國家來修正、調整。這個字叫蠲，捐款的捐的讀法，奏蠲除弊政十餘事。所以當一個領導者，得要聽這些正直的左右手，一些大臣，在企業裡面高級主管，得要多聽一下他們的諫言，絕對不能形成喜歡聽好話，那最後都報喜不報憂，等發現問題，都很難解決了。聽正直的話往往可以防微杜漸，一些狀況出來，他們敏銳就可以提出來。

「邊陲有警」，就是邊疆有敵軍來了。「自請行邊」，那我趕到第一線來保衛國家。讀書人文武雙全，很有膽識。「麟州罹大寇」，這個「罹」就是遭受了寇賊的侵擾。麟州這個地方發生了這些盜寇作亂。而且，這一件事情，大家一商量：算了算了，就把那個地方放棄好了，那個地方這麼多盜寇，可能會失控，放棄好了。結果，范仲淹先生就自己主動的去解決。「公為修築故砦」，這個字念寨，有卷舌，砦，有卷舌的，是指修築整個圍牆、城牆。「招還流亡」，他把這個城牆都弄好，然後開始推行一些好的政策，把一些流亡出去的人都感召回來了。「蠲其租」，就是把這個租稅、賦

稅減輕。老百姓在這裡過日子都很困難了，你還要給他抽一大堆稅，這不體恤民情，趕緊把它免除掉。所以政策一定要因當時的情況來設立，不可以因襲舊的情況，那就不能體恤民情。「罷榷酤予民」，這個「榷」都是屬於賦稅，就是減輕老百姓的負擔。「河外遂安」，這個地區就安定下來了。

「性好施與」，非常樂善好施。「其親而貧、疏而賢者，咸施之」，親人貧窮，或者是沒有親戚關係，但是卻很賢德的人，趕緊資助他們。「方顯時」，他一開始當官的時候，他就發願，「志欲贍族」，就是要資助他整個家族的困難。這是有志者事竟成。「力未逮者二十年」，就是，他發了這個願，但是自己的經濟還是不夠。所以二十年之後，他確實寬裕了，有這個能力了。「既而自西帥至參大政」，那時候他當主帥，後來又做參知政事，這個屬於副宰相的職位，俸祿就多了。

范公讓我們學習的就是：發了願，念念不忘，不發空願。所以叫「君子立志長」，立了志就不改，努力達到；「小人常立志」，小人常常立志，三天就改一遍，沒有決心，沒有恒心，就不行了。

「於其里中買常稔之田千畝」，這個字念忍，忍耐的忍的讀法，這個稔就是豐收的田，就這個田的土質很好的。買這些田千畝。「號曰義田，以贍族人」，來救濟他的族人。「日有食，歲有衣，婚娶凶喪有助」。那這個真的是體恤備至！每一天提供吃的，每一年，尤其是寒冬提供衣服，不要飢寒。婚嫁凶喪這一些特別需要資助的時候，都主動幫助。「擇族之長而賢者一人」，他選擇自己家族裡面最有德行的長者來負責這一件事。「主其計而時其出納焉」，負責整個財務這些事情的安排、推展。再來，「得錢氏南園」，剛好買了一個錢氏南園。「將徙居之」，這個「徙」是搬，遷徙，要搬過去以前，「陰陽家謂當踵出公卿」，這個會看風水的人說，這一

塊地是風水寶地，誰住了，這一戶人家會接連出王公大臣。

好，諸位學長，假如你們現在要住進去這個房子，人家說，這以後要出王公大臣。你下一個念頭是什麼？哇，賺翻了。是吧？太好了。結果您看，人的修養在哪裡看到？就在這一些富貴逼人、大福現前的時候，他首先想到誰。范仲淹先生說道，「一家獨貴」，怎麼可以我一家富貴？「孰若吳中之士，咸教育於此，貴將無已焉」，那假如這一塊地方讓，這個「吳」，江蘇一帶的人，都能夠在這裡教育，在這裡成長，統統顯貴，這不是更好嗎？「以其地為學宮」。這一塊地，現在在江蘇還是辦學校。統計過，在那個學校考上進士的有幾百人，光是狀元就有幾十人。而且現在那一所學校的升學率還特別高。這是我根據當地人，他們跟我們實際上講的。所以范仲淹先生這個陰德，真的用算盤算不清楚了，太厚了。

後來，「與富鄭公」，這個富鄭公就是富弼先生，「當國」，負責國家的大事。「閱監司簿之不才者，一筆句之」。這個監司簿應該就是官員名冊，他的考績，他到底為官做得如何。發現做得不好的，把他圈起來劃掉，這個人不能當官。結果這個富弼先生就在旁邊說，「一筆句之甚易」，你一下把他給圈起來劃掉了很容易，「但恐一家哭矣」。他被免職了，他們家就要流眼淚了，沒有收入了。結果范仲淹先生說，「一家哭，何如一路哭耶」。一家哭還不比一路哭，就是說，這個人去當官沒好好幹，這一個地方百姓統統遭苦難，那就一路都在哭了！所以考慮事情，不只是看一個點，是看整個面，是真正為老百姓著想。接著說，「此又最得治體」，這是真正明白要把國家治理安定，一定要選賢與能，不能濫竽充數去當官，那禍國殃民不行。

所以讀書人絕對不能讀成濫好人，讀成偽君子，不行的。該嚴肅、該有原則、該呵斥就不能省。不能濫好心，是會壞事的。所以

「不以煦煦為仁者」，就是不是那種什麼好像都不敢得罪，都好，這樣就叫仁慈，那不妥當的。尤其在這個時代，想把事做好，你說不得罪人幾乎不可能。但是那個得罪，你不是去跟人家發脾氣，是你講原則，可能人家不高興了，傷了人家的意。這個時候你也不能罣礙，只要是為大眾好的，哪怕幾個人看我不順眼，我也不罣礙。所以孔子在《論語》一開始說，「人不知而不慍，不亦君子乎」，人家不理解你，你也不難受，這樣才有君子之風。當然，你講求原則他不高興，可是你不要跟他對立，也不要跟他有情緒的反應。講求了原則，平常該怎麼關心他，還怎麼關心他。人家瞪你一眼，講一句風涼話，你可別把它放心上，是吧。你該怎麼樣道義對他，去了怡保回來，還是送給他白咖啡喝。兩次、三次了，他覺得，你不是看他不順眼，你是講原則，他就不好意思了。日久見人心，何必急於一時！可是你不講求原則，整個團體就沒規矩，整個就亂了。不以人情做公家的事情！都是看誰順眼、看誰不順眼，看誰喜歡、看誰不喜歡，那不用辦事了。

「卒諡文正」，范公最後被追封的是文正公。能封「文正」都是德行達到極處的人，在歷史當中沒幾個人封為文正。「贈魏國公。子純仁，復為相」，他的第二個兒子當到宰相。「純佑、純禮、純粹，俱名卿侍」，都是當到大官，在現代都是部長、副部長這樣的位置。

你看這是兩則古代家庭，家族的風範。其實他們做出來了，當下的社會大眾，各個家族都跟他們效法。所以他真正，「禮運大同篇」裡面的，「男有分，女有歸」，他們盡力去促成了；「貨惡其棄於地也，不必藏於己」，有東西大家用；「力惡其不出於身也，不必為己」，都是一心一意為親朋好友、為社會去著想。所以禮運大同，從格物，從修身、齊家，從我們自己的企業、社區、團體、

學校，來真正把「大同篇」的德行從自己做出來，我們相信一定能帶動社會的風氣。最後我們也把這個「禮運大同篇」來一起唱一遍好不好？好像上個禮拜我們音樂課，還是昨天？昨天唱的是吧？那可能很多人還熱著，還會唱，我們一起唱一下。唱歌最好我站起來唱比較好，丹田會比較使得出來。

「大道之行也，天下為公，選賢與能，講信修睦。故人不獨親其親，不獨子其子，使老有所終，壯有所用，幼有所長，矜、寡、孤、獨、廢疾者，皆有所養。男有分，女有歸。貨惡其棄於地也，不必藏於己；力惡其不出於身也，不必為己。是故謀閉而不興，盜竊亂賊而不作，故外戶而不閉。是謂大同。」

從大家的掌聲當中我們可以感覺到大家的仁厚。這個歌曲好像有那個PowerPoint，到時候大家假如要學唱，可以再跟大家交流一下。好，我們這一節不是音樂課，只是跟大家一起回憶一下這個「禮運大同篇」的文章。

我們在上一節課講到，要治國平天下，最重要的，人要有德行。你再好的理想，再好的制度，人沒有德，統統都是空的。這將近一個多世紀，確實證明了這一點。東方、西方，很多的學說、主義統統都出來了，可是社會並沒有因此而安定，反而沒有抓到本跟根，還要先把教化德行擺在第一位。有了德，制度不是很完善，社會還是安定；沒有德了，最好的制度，有可能還變成有心人玩弄權力的工具。所以我們看，美國的制度完不完備？可是青少年的犯罪問題嚇死人。那些美國倒掉的大企業，它的制度完不完備？那個完備程度可能都是排在世界前面的。可是為什麼還是倒了？德出問題。所以「德者，本也；財者，末也」，制度，末也。德才是本。我們既然知道德是本，那什麼又是德的本？孝又是德的本。「夫孝，德之本也，教之所由生也」。教化家庭，教化社會人心，一定從孝道

做起。我們讀《孝經》，大家應該都有印象吧？我們一起讀一遍那一段最重要的：「先王有至德要道，以順天下，民用和睦，上下無怨」。這麼好的方法，就是弘揚孝道！

我們上一節課也跟大家講到，孝是百善之首，孝心開，百善皆開。我們寫了「孝悌忠信禮義廉恥仁愛和平」，那其他的德目，根也在孝道。所以我們接著要達到禮運大同這樣的目標，首先要弘揚父子有親，弘揚孝道。有了孝心，才有仁慈之心。我們接著跟大家一起翻到《古文讀本》的一百三十頁。這裡有個「附錄」，這《德育故事》收錄了七百六十八則古聖先賢展現的八德的風範，它在每二十四則後面，都會有一篇「緒餘」，都把整個德行的道理彰顯得非常的透徹。我們讀《德育故事》的「緒餘」，會對這些德行的義理更加的深入、更明白，就知道怎麼樣去做，怎麼樣落實在生活的點點滴滴。

這個《德育故事》是很好的傳家寶，我們每天給孩子講，就是把七百六十八個聖人請到家裡，來教育自己的孩子。而作者蔡振紳先生，他的父親就是這麼做的，每天都給他們講。後來他們把它彙集起來，這是功德無量！而且在蔡振紳先生（我愈講愈覺得光榮，因為同姓），他在編這個《八德故事》困難到什麼程度？日軍侵襲上海，他在編的時候，周圍都炸得零零亂亂的，他都如如不動。所以這個大德者，真正為民族的人，都得到祖先的護佑，冥冥當中的保佑。所以大家每一次翻開《德育故事》，就想起日軍轟炸的場面，是這麼困難才整理下來的，我們要小心讀。而他的父親不簡單，為了栽培這個孩子，相當用心，四歲就陪孩子讀《孝經》，十幾歲，四書五經都通了，都積累好了。

好，我們看孝篇的「緒餘」，第一篇「緒餘」。這個緒餘，它的意思就是蠶繭上的蠶絲，就是蠶繭上面都已經抽掉，還剩的一些

殘留的絲。其實這是蔡先生很謙虛，他這些見地都很有高度，然後他自謙，「就是殘餘的這些部分而已」，希望能給大家一些啟示。所以我們這些古聖先賢，言語應對處處流露謙退、謙卑。這也是我們的學處。

【夫孝。德之本也。】

《說文解字》上提到：

【孝。善事父母者。】

非常用心的侍奉父母，這是孝。當然這個『善』字，包含很能體會父母生活上的需要、精神上的需要，甚至於能理解父母的志願，在父母錯的時候又能善巧的去勸諫，都在這個「善」字裡面。

【從老省。從子。】

而從這一個字當中我們去體會它的會意，『老』下面是『子』，代表父母、祖先念念為下一代著想。而這個「子」，上面是「老」，好像背著父母。奉養父母是每一個孩子很自然天性的流露，叫：

【子承老也。孝經云。孝子之事親也。】

大家注意去看，古代，他要彰顯一個道理，他講那一段話，很可能《論語》出來了，《孝經》出來了，《禮記》出來了。大家待會讀就有這個味道。引經據典，都是經典。而他引經據典以後，我們就能從他這一段話當中深刻了解，這個「孝」字方方面面都點到、都考慮到了。這個時候我們讀完，就很清楚應該怎麼樣去落實。你假如講得他也不知道怎麼做，很模糊，他就很難落實。所以大家有沒有留意到，師長老人家他在跟我們講一個道理，他會說，孔子說，不能驕傲。說「如有周公之才之美，使驕且吝」，舉《論語》來告訴我們不能驕傲；可能又舉《華嚴經》上，人家菩薩都是修謙卑。就把很多的角度，透過不同經典給我們提醒，給我們詮釋這個

道理的方方面面：怎麼落實在父子，怎麼落實在夫妻，怎麼落實在兄弟，給我們講明白了。所以大家有沒有發現，師長講一部經，感覺上好像每一部經的經典都在講這一部經的時候都來了。有沒有聽出這個味道？你們怎麼沒反應？

這個時候大家再去想想，所謂「博學，審問，慎思，明辨」的這個「博學」，我們再從這一個思考就可以體會到。顏回說，夫子「博我以文」，博我以文就是博學於這個「文」，這個文就是經典。也就是說，在講解一個道理的時候，從不同經典的角度把這個義理完全彰顯開來，讓人一聽，馬上方方面面都能夠顧及到，都能夠體會到，然後就好好去落實。所以這個「博我以文」，其實就是，一個講學的人他能掌握每一部經的精髓，然後在講一部的時候，用其他的經來彰顯義理，就讓我們在學一部的時候融會貫通。所以這個博學不是說你去學一大堆經，禮拜一讀這一部經，禮拜三讀那一部經，禮拜五聽這一部經，把腦子給聽亂了。學一部的時候，老老實實聽，而在這一部當中，這個講解的善知識，他一定都是從不同的經當中，把這個義理彰顯出來。這裡首先舉到《孝經》來彰顯，『孝子之事親也』：

【居則致其敬。養則致其樂。病則致其憂。喪則致其哀。祭則致其嚴。五者備矣。然後能事親。】

古聖先賢很會歸納，在所有孝的行為當中，他把它歸納成五樣。而怎麼落實？其實大家跟《弟子規》結合起來就知道了。『居則致其敬』，「父母呼，應勿緩；父母命，行勿懶」，這都是恭敬的具體表現，「父母教，須敬聽；父母責，須順承」。奉養父母的時候要讓他快樂，所以「冬則溫，夏則清；晨則省，昏則定」，你晨昏定省，那媽媽看到你就高興、歡喜。「親所好，力為具」，都能盡心盡力把書讀好，把事業做好，讓父母不擔心，看到你就感覺很

安心，很光榮，很歡喜，這都是『養則致其樂』。養父母之身，養父母之心，養父母之志。

『病則致其憂』，生病了，這個「憂」是感同身受，這個憂是恨不得病在自己身上，替父母承擔痛苦。當然，這個憂裡面更重要的，要找到好的醫生、好的方法，來讓父母的病能早一點康復。這個憂可不是在那裡擔憂、害怕，對事一點幫助都沒有，那就不好了，這個憂還是要具體去解決問題。『喪則致其哀』，父母離去了，非常莊嚴肅穆來辦喪事，更重要的是緬懷父母之德。『祭則致其嚴』，祭祀的時候，非常的恭敬莊重來祭祀。所以「事死者，如事生」。我們相信在這種祭祀當中，孩子一定會深深體會到，父母對自己已去的爺爺奶奶甚至曾祖父曾祖母那種恭敬的態度。「慎終追遠，民德歸厚」。連看不到的爺爺奶奶，或者是曾祖父曾祖母，都念念不忘，更何況是眼前的父母，怎麼可能不孝順！

而說實在的，祭祀，真的要親身去體驗。大家有沒有參加過祭祀萬姓祖先的儀式？真的，身臨其境，跟只有聽不一樣。你真正當下幾十人、幾百人，念念想著祖先的恩德，當場那個磁場非常的強。我記得我們在廬江中心，除夕第一次祭祖，一百多人，大家都很虔誠。祭祀的過程當中，不是女子流眼淚了，我們男人都有放聲大哭的。就是感覺真的祖先念念都為我們想，就感覺當場祖先都來到現場。老祖宗的教化智慧太高了，制禮作樂。常常這些音樂陶冶人的性情，這些禮儀讓人節制，讓人守規矩，讓人在這些儀式當中，時時能緬懷祖先、緬懷父母。比方說「冠禮」，成年加冠，那個禮儀當中非常莊嚴，就讓人感覺到，「我長大了，我要有擔當，我不能再讓父母操心了」。包含「鄉飲酒禮」，家族的人聚在一起，依照年紀大排前面，順序代表長幼有序。連你當總理，還是要照年齡排，多有人情味，是吧？你當了總理，當初也是這個叔叔幫你換尿

布的，你得時時記這個恩。哪有說你今天有地位了，坐在他前面？有那種恭敬心、良心的人做不出來。所以這都是合乎人性的禮儀，就讓人提起很好的心境。包含「昏禮」，提起的都是責任，都是要對得起祖先，對得起另一半。所以以後大家能夠在自己的家庭、團體中恢復這些禮，非常有意義，也能自己跟家裡人都受用。接著又說到：

【君子之事親孝。故忠可移於君。身體髮膚。受之父母。不敢毀傷。孝之始也。】

這裡提到，『事親孝，故忠可移於君』，我們就可以了解到，事實上人的道德、德行，都是從孝、從悌、從家教當中延伸出來的。所以上一節課我們有畫了一個圖，孝順父母，「忠臣出於孝子之門」。而且他孝順父母了，到學校尊重老師，叫師父；到各行各業去學習，士農工商，手把手教他的師父，他也像父親一樣的對待他。你說人怎麼會不安定！都是道義。他友愛兄弟，悌，到學校友愛同學，同學叫師兄弟；到不同行業一起學習的、工作的，也是師兄弟。整個社會人與人的道義，都是從孝悌的存心當中，自然延伸出來的。真的有孝悌態度的，你都覺得他跟朋友，真的就把人家當兄弟一樣的關心愛護。不知道大家以前讀書的時候，有沒有跟同學結拜過？那個會結拜的，那都是很重視兄弟姐妹感情的人才會這麼做。「桃園三結義」，為了復興漢室，這些精神都讓我們很佩服。所以這裡講到的「故忠可移於君」，也是告訴我們，要真的讓團體有忠臣，還得從孝道做起。不然，傷透腦筋、想破了頭，也解決不了問題，得從根上解決。

而這裡也告訴我們，落實孝道，從愛護自己的身體，『身體髮膚，受之父母』，我們的身體來自父母，我們是父母的延續，怎麼可以糟蹋父母給我們的身體？有孝心的人絕不願意。連頭髮、皮膚

都很愛護。所以人真的有孝心，做事特別謹慎，不會慌慌張張。為什麼？慌慌張張，鐵定會受傷。走路就撞一下，這裡就黑青一塊、就破皮了。所以真正這一句話「身體髮膚」真的融在心裡面了，你舉手投足都很緩和。當然我也做得不好。我記得我前幾天，剛好有那個鋁箔包的東西，我打開來。那個鋁箔，你假如不謹慎，會被它割到，是不是？我就被割一條，割下去，流了一點血，馬上想到這一句，「身體髮膚」。其實我們被割傷了，就是自己還是太急躁，不柔軟，不謹慎。所以人能真正保護身體很謹慎，他的心就緩和，而且很柔軟，做什麼事情都非常從容應對，生怕，第一個身體受傷，第二個把事給搞砸了，父母又不知道要操多少心了。

當然，身體也要照顧好，睡要睡好，晚上最好十點就上床睡覺，絕對不要超過十一點。熬夜，得要花好幾天都不見得補得回來。OK？這個我們學了就要做啊，要早睡。吃要均衡，「對飲食，勿揀擇，食適可，勿過則」。再來，要運動，心情要好，不要胡思亂想。心情好，身體好。這個運動方面，又怕在都市生活找不出時間來鍛鍊鍛鍊身體，所以有一個簡易的方法跟大家交流一下，叫「孫思邈十三法」。沒給大家講過吧？你們怎麼表情好像知道了？因為我現在有時候要換場，我也不知道講過沒有，有時候頻道會接錯，在台灣講過了，在這裡沒講過，我還以為講過了。「孫思邈十三法」，好，我們不寫了，直接用腦子把它記住。常常磨鍊自己的腦子，才會好用，多練它就靈光。李炳南老居士九十七歲，講課的時候都不用帶筆記的，他腦子常常用。第一個頭，頭髮，「髮常梳」。你可以拿梳子，也可以用手抓一抓，因為這個腦子上面很多穴道。髮常梳。「眼常運」。運轉一下，眼睛，眼球，轉一轉。這個就不表演了，你們自己來常常左右轉一轉。眼常轉。「臉常洗」。臉上有許多穴道。洗得夠仔細了哦。為什麼我洗得這麼仔細？因為我從小

，我奶奶一看我，五歲，起來了，還在那兒東西南北有點搞不清楚，我奶奶趕快，臉趕快搓一搓。哦，原來是孫思邈十三法，老人講出來的話，有時候都很有學問，很有典故的。臉常洗，整個穴道按摩，精神就容易提起來。「齒常叩」。牙齒常這樣，這樣叩一叩，因為這兩邊，淋巴腺，這個都對健康很重要，齒常叩一叩。然後，「漱玉津」。我們老祖宗很文雅，講話都很有氣質。漱玉津就是吞口水的意。真的，很文雅，很有氣質，漱玉津。因為這個口水對你的五臟六腑都很好的滋潤，常喝點水，吞吞口水。再來，「耳常鼓」。耳朵常鼓一鼓。我剛剛講是髮常梳一梳。

再來，「頭常搖」。脖子要常常動一動，這樣才不會脊椎有問題，常轉一轉，上下左右轉一轉。你看，大家不要擔心，我身體不錯，你看我能轉到這樣，所以你們不用擔心，我身體不錯。我只是比較苗條而已。好，脖子以上就有六點了，好記吧？髮常梳，眼常運，臉常洗，齒常叩，漱玉津，耳常鼓，頭常搖。七個了。再來，「腹常揉」。肚子吃飽飯過半個小時以後，都可以常常揉一揉，愛護一下你的腸胃，它每天工作挺辛苦的，腹常揉。再來，「攝穀道」。這個我們平常坐在椅子上，都可以常常做一做，攝穀道，就是常常把肛門提起來。這個對健康也很有幫助。再來，「腰常擺」。這個對健康很有幫助。還有腎臟就在這裡，常常擺擺腰補補腎氣。常常擺的時候，兩只手順便搓一搓腎臟，補補腎氣。男人衰老從腎開始衰，女人從小腹，就是子宮，這些婦女病，都是要好好來呵護這些器官，不容易衰老。好，「膝常扭」。膝蓋常常扭一扭。「腳常搓」。腳底板，腳上面這些穴道，常常搓一搓。腳常搓。最後，「常散步」。走路，吃飽飯常常散散步，不要走太快，走慢了才有幫助消化，走太快會胃下垂。步常散。飯後百步走，活到九十九。好，剛好十三。

『孝之始也』。而人的健康，運動很重要。運動要能達到健康的
效果，最重要的是恒心。你只要堅持做，哪一套都好，八段錦，
這十三法，一定愈來愈健康。有宗教信仰的，每天拜佛，禮敬這些
宗教聖賢人，那身體都會好。怕的就是三天捕魚，兩天晒網。結果
知道十幾套拳，然後都沒有恒心，就很難利益。所以學問跟健康都
得有恒心的基礎。

【立身行道。揚名於後世。以顯父母。】

一個人能夠，這個『立身』就是成就人格，成就德行。『行道』
，就是能把倫理道德都落實在自己的生活工作上，「行道」也成
為社會的榜樣。『揚名於後世』，他的德行、名聲非常好，這叫大
孝顯親。因為我們華人，尤其經典裡面都反映到，飲水思源。像《
中庸》裡面講的，一個人，他的父親是平常的讀書人，可是他當到
了大夫，就是國家重要的幹部，這個時候，國家會念他父母的恩德
：他的父母為國家栽培了一個棟梁之材。所以，他父親去世的時候
，是用一般的讀書人來辦他的喪事，可是以後每一年祭祀他的父親
，全部都用大夫的禮來祭。這個真的是飲水思源，就提醒社會大眾
：一個人有這麼好的學問跟成就，就是靠他父母把他拉拔，把他養
育的。所以每一年祭祀他父親，都用大夫，就告訴社會：這個人不
容易，幫社會培養了一個大夫。連他已經去世了，每一年都懷念他
對社會的貢獻。所以我們常常讀到我們祖先承傳下來的這些禮節、
這些規矩，都很佩服。所以這是：

【孝之終也。】

我們能大孝顯親，這個孝能做得更圓滿。

【夫孝。始於事親。中於事君。終於立身。】

這段話也是《孝經》裡面的話。孝道的落實，從孝養父母，到
出社會能事奉領導，為社會國家做出貢獻，也讓父母覺得：我兒子

是個有用的人才。然後最後，成就德行，能流芳百世，這個就是最終「立身行道」。

【小孝用力。中孝用勞。大孝不匱。】

這一句是《禮記》的話。一般的人，他要孝順父母，他用他的力量賺取錢來奉養父母。《孝經》裡面講到，五種身分的人如何孝順父母，講得非常細。有講到天子怎麼孝順父母，一定要「愛敬盡於事親，而德教加於百姓」，這才是天子做到孝。當天子的不好好愛護人民，也是不孝。「諸侯章」，也是不能驕傲，不能放縱，然後好好的照顧好這一國的人民，這個是孝。最後還講到一般的庶人，「用天之道，分地之利，謹身節用，以養父母」。大家看，五種身分，講到「養」這個字的是庶人。所以養父母，給父母生活上的滿足，生活上無匱乏，這是最基礎的孝道而已。再上去的話，都還要在工作中能真正利益到人民，這才是孝。所以這裡講『小孝用力』。

『中孝用勞』，這個「中孝」可能他在各個行業當主管，那你的父母要擔心，你當主管亂耍權力，放縱了，怎麼對得起人。或者你是公務員，這個時候這個「勞」，就是要盡心盡力在自己的工作本分，利益到人民。尤其公務員，那是國家的臉面，可不能拿著權力，反而造成人民的障礙，剝奪人民的利益，那就更是不得了。

「中孝用勞」。這個「勞」也是突顯，能夠把所學的道德學問，用在工作上利益到所服務的人，所以他用勞，就不是一般的這種耕田的體力活而已。

『大孝不匱』，這個「不匱」，其實也是精神長存。用自己的孝行感動著有緣的親朋好友，甚至於變成整個社會的榜樣，那就「大孝不匱」。我們在大陸，王希海先生，照顧他中風的父親，長達二十多年如一日，非常細心的照顧。我記得「天下父母」有一期專

訪，底下很多大學生，剛開始的時候那個臉還沒什麼感情，等他把他怎麼照顧他父親講出來，我們再一看，那些大學生的臉，氣質全變了，都流眼淚，變得很有感情。所以這榜樣的力量，很感動人。所以王希海先生現在只要他出來講孝道，底下的人都流眼淚。甚至於我們有一個朋友說，見到王大哥，光看到他的人，他所傳遞出來的一種磁場，站在他旁邊就想流眼淚。這是他親身經歷的。所以孝子那種德行，真的很觸動人的本善。

所以「天下父母」很多專訪的都是非常值得我們學習的榜樣。而且，我們「天下父母」節目也是非常關懷我們馬來西亞的同胞們，他們說，有機會過來，然後，希望「天下父母」在我們馬來西亞免費流通。這個也真的是，我們是血濃於水，我們都是共同的祖先，我們都是炎黃子孫，不分彼此。好，一起來傳承、來效法祖先的這些德行。接著講到：

【試觀烏鳥反哺。羔羊跪乳。禽獸尚知孝。可以人而反不如乎。】

也是期勉我們要孝順父母，總不能連禽獸都比不上。烏鴉確實，這個叫慈烏，慈烏，牠慈愛牠的孩子，然後孩子懂得回報，報恩牠的母親。而這個羔羊，每一次吃奶的時候都是跪著，好像就是當下就在感謝牠母親的養育之恩。而且，我們人假如母親哺乳三年，差不多要喝掉母親的血七百公斤。假如再包含懷孕的十個月，一個人要喝掉母親一千公斤左右的血。所以為什麼我們古禮裡面，父母去世了，守喪三年？人在三歲以前，行為都不是很方便的時候，那父母哺育，父母手把手這樣子照顧，這樣子帶，那期間的辛勞很難用言語來形容。所以這個禮，就是告訴我們做人，這一輩子都不要忘記，父母在我們三歲以前有多麼的辛苦，讓我們終身都記住。這是禮的意義！

而且，因為古代的人都懂得孝順，都視父母的生命比自己還要重要，所以當父母離去的時候，是他最悲痛的日子，他想到，「子欲養而親不待」。所以生怕孝子的悲傷不能夠節制，所以才定，告訴孝子，三年了，不能再下去了，你還是要好好的生活，好好的工作，好好的立身行道，報父母恩，不能再傷心下去了。以前的人是控制，「好了，三年了，你不能再這樣悲傷下去了」。他是那種對父母的感恩、思念，到三年了，他都還不能夠止住那一分追思！結果我們現在的人不能理解古代那種孝心，然後還說，三年太久了。甚至於，真的是三天就已經不是再想父母的恩了，三天以後在想：那個財產能不能多拿一點。跟古代人那個心境差距太大了，我們真的是再不好好學習提升，羞辱了我們當人！所以老祖宗講，「三才者，天地人」，人能把天地的無私做出來，人能把性德展現出來，才不糟蹋人這個身分。假如我們做出了連禽獸都比不上的行為，那真的就是很對不起自己。所以下一段「緒餘」裡面就提到：

【孔子曰。天地之性。人為貴。人之行。莫大於孝。】

天地養萬物，而萬物當中最尊貴的是人。因為人能接受倫理道德因果，因為人能把天地的無私，透過自己把它落實，進而去愛萬物，所以『人為貴』。而人的德行，『莫大於孝』，就是以孝為最尊。孝順的落實，很重要的，擺在第一位的，莫大於尊重父母：

【莫大於嚴父。嚴父莫大於配天。】

而尊重自己的父母、父親，做到最徹底的就是周公。周公在祭祀上天的時候，讓他的父親文王配享，就是一起跟祭天一起祭，就是把尊重自己的父親達到頂點，跟尊重天地一樣，所以『莫大於配天』。

【故大孝尊親。其次不辱。其下能養。】

其實這個『尊親』就是「終於立身」。『其次不辱』，也就是

剛剛講的「中孝用勞」，你處在主管的位置、公務員的這些位置，都有你的職責，一定要做好，用心去做。這個用勞裡面，就是盡忠職守。我們不盡忠職守，人家說，那一家的孩子做事都不負責任，就侮辱了自己的父母。所以「其次不辱，其下能養」。

【五孝惟庶人始言養。】

就是五種身分在《孝經》裡面，在『庶人』強調『養』，其他的都強調一定要盡忠職守，一定要成就德行。而最基礎的「養」，也還要做到用恭敬心去奉養。所以《論語》裡面說：

【蓋犬馬皆能有養。不敬何以別乎。】

這個原文就是《論語》裡面，「子游問孝。子曰：今之孝者，是謂能養。至於犬馬，皆能有養。不敬，何以別乎」。今天一般的人覺得，給父母吃，給父母生活的需要，就叫奉養。而犬馬，犬，幫忙看有沒有小偷進來；馬，駝著主人行走。但是這個犬馬，牠不是打從內心那種恭敬來事奉牠的主人。所以，人假如不能恭敬事奉自己的父母，那跟犬馬事奉主人又有什麼差別？這裡強調恭敬的重要。有人好像看起來挺孝順父母，可是人生沒什麼福報。慢慢去了解，他雖然看起來很孝順，內心裡常常對父母不耐煩，或者內心怨父母，只是他沒講出來而已。那這個就沒有做到真正孝。我們待會再舉一些實際的例子讓大家了解。

所以，打從內心恭敬去孝養父母，而且常常能體恤到父母會擔心我的身體、擔心我的健康、擔心我的安危、擔心我的品德，都能體恤到父母這一分心的時候，他自己做什麼事都非常的謹慎，不希望多讓父母操一點心。接下來就體現到一個孝子的表現：

【必也一舉足而不敢忘父母。】

他『舉足』，走路，做事，這個『必』就是一定不敢忘了父母。為什麼？他一言一行，「身有傷，貽親憂；德有傷，貽親羞」。

【一出言而不敢忘父母。】

為什麼？他一講話不恰當，像在古代，講錯話，忤逆皇帝，「來呀，滿門抄斬！」那不行。所以《論語》裡面也是強調，因為一時的憤怒，忘了自己家人的安危，這是愚昧的。所以『一出言而不敢忘父母』，我這個話講不對了，到時候人家來罵我，來羞辱我的家，這是不對的。

【道而不徑。】

就是走路都走大道，不走小路。因為怕小路，以前趕那個山路、山徑很危險，怕一滑了，出事就不好。

【舟而不游。】

都是坐船而不是單手游過去，因為太危險了。你游，游，底下剛好有什麼東西，出了什麼意外了。

【不敢以先父母之遺體行殆。】

絕對不敢以父母給予他的血脈，這個身體是父母的延續，不敢以父母的遺體做出危險的事，這個『殆』就是危險。所以你看現在很多人都去什麼高空彈跳，你說他父母在那裡，看了都嚇得半死，這個都不懂得父母的心。

【惡言不出於口。忿言不反於身。】

因為他講話都很有分寸，就不會得罪人，不會罵人。因為你講出去不好的話，人家記在心裡，早晚有一天又給你報回來了。所以『忿言不反於身』，不會回到自己的身。

【不辱其身。不羞其親。】

自己的身體不會受到侮辱，也不會羞辱到自己的父母、親人。所以這個是謹慎，一言一行。

【戰戰兢兢。如臨深淵。如履薄冰。以保令名。】

保住自己的德行、好的名聲。

【斯可以謂孝。】

這樣才是孝道的落實。

【而悌忠信禮義廉恥。皆在其中矣。】

換句話說：

【則不悌不忠不信。無禮無義無廉無恥。皆為不孝爾。】

那都是不孝順。所以孝是根，是德行的根，有了孝心，其他的這些德都能夠彰顯出來。我們讀了這兩篇「緒餘」，我們可以感覺得到，孝順父母，第一個生活不能有匱乏。再來，要用恭敬的心去孝，而且還要體恤父母的心。父母關心的事、關心的人，我們都要盡心盡力去做到、做好、照顧好，讓父母寬心。

我們翻到《德育古鑑》三十六頁，我們來看一則連奉養都心不甘情不願的情況，連給母親吃都計較來計較去的。三十六頁倒數第四行。「龍游徐姓者」，龍游一帶有一個徐姓的人家。「兄弟二人，相距十餘里」，住的地方差不多十餘里遠而已。「五日一輪養母」。我讀到這裡想說，五天就要讓他媽媽走過來，走過去，我實在做不下去。這個假如我是哥哥，還有什麼好說的，就自己照顧了，長子！

五日一輪養母。「兄貧甚」，哥哥比較沒錢，「而弟稍饒」，就是比較寬裕。「兄供母，輪內缺二日」，本來要五天，做了三天，他大哥家沒糧食了。「語母曰：食乏」，我沒食物了，「且往弟家，後當補缺」。媽，妳先到弟那兒吃，我下一次再補這兩天回來。母親看自己的孩子這麼窮苦了，當然就走過去了。結果走到他弟弟那裡，他弟弟不開門，不讓他媽媽進去，然後說，我哥還沒有五天呢，妳趕快回去。「母語以兄意」，你哥哥的意思是這樣，他後面會補回來。結果他弟弟「堅拒如初」，沒得商量，妳趕快給我回去。剛好吃飯時間也拖得比較晚了，媽媽餓了，媽媽聞到他煮飯的

香味，「母聞飯熟」，就求他兒子，那你給我吃點止止餓吧，「乞少止飢」。「弟密令妻取飯置床」，他這個弟弟趕緊小聲的給他太太講，把飯端到房裡，用那個棉被蓋起來，不要讓媽聞到。這個真狠心。所以蓋起來，不要讓他媽媽聞到飯味。「母乃垂淚還」，流著眼淚走了。走了差不多沒有一公里的遠，「雷電交發」，雷電交加，就把他夫妻給劈死了。人說，不孝父母，天打雷劈，天地不容。他「妻死於家門，夫死於堂」，就是正廳。鄰居看到那個雷劈下來了，趕緊過來看看情況。進到他們家，看到那個房間裡的床上，怎麼凸起來了？一打開來，那個飯還熱著，蒸汽還在冒。不孝，自己就遭到天遣。所以，確實，做人不能做出天地都不容的事情。

不只在古代是這個樣子，現代，民國二十八年六月六號，上海報導，「波蘭索里卡村」，發生駭人逆倫案件。有一個人叫做勃里斯圖巴，三十二歲，因繼承財產問題，「與其母發生口角，竟以利斧將其母砍死」。結果「勃甫自家中逃出」，他一出他們家，「即觸雷電而死」。這些住附近的人都說，「咸謂雷殛逆子」，上天把這個殺母親的人，讓他得惡報了。這是奉養要盡心盡力。

再來，我們翻到四十頁，只剩一分鐘。另外這一個，「俞麟，太原諸生也」，山西太原的一個算是公費生，領國家俸祿讀書。跟他同在一起同學王用予，事奉文昌帝君非常謹慎。有一天，夢到文昌帝君來教誨他，他也很認真聽。他就問，自己以後能不能考上功名，順便又問他的這個同學俞麟能不能考上。結果帝君講，俞麟本來應該考上，「因事親用腹誹法」，就是事奉父母，看起來很恭敬，內心不恭敬，還怨父母，這個叫腹誹。所以一個人起了不恭敬父母，甚至不耐煩、埋怨父母，都在折自己的福報。而且，「谿刻論人」，就是講話很刻薄，「不近情理，而偽以君子長者自命」，自己還覺得自己是君子、長者，這是偽，虛偽，連事奉父母都不是

打從內心的恭敬，所以把他的功名給刪掉了。

「用予問：何謂腹誹？帝君曰：彼父母凡語言舉動」，父母所做的一切行為，內心都在那裡批評、都在那裡生氣，「輒不謂然」，然後臉上還裝得沒什麼事，內心裡不知道罵了父母多少次，「勉強不露聲色，浮沈順之。真性日漓」，他對父母這種態度，他的真性慢慢的都已經愈來愈薄了，良心愈來愈薄。「偽心相與」，都是用應付的對父母，慢慢的視父母跟路人差不多了。而自己卻「假行竊名」，假很有德行，還偷了這個好像自己很有道德的這個名，最讓神明憤怒，「最撓神怒」。所以終身考不上。

最後這一段話告訴我們，「論不孝」，論到什麼？「纂微矣」。論到很細膩，從心地上論。所以「孝為心德」，孝是心的德行。「大順大逆」，最重要是從這一顆心分出來的。所以「言養者，必以養志為主」，不只養他父母的身，還要養他的志，養他的心，「而口體次之」。「言孝者」，言孝順，「必以愛敬為主」，要從內心愛敬發出來，「而牲鼎非所論也」，吃得多好，都是其次，要從心地上去做。

好，那今天就跟大家先談到這裡。謝謝大家。