

《群書治要 360》學習分享 蔡禮旭老師主講 （第七十五集）
2012/8/11 馬來西亞中華文化教育中心
檔名：55-057-0075

尊敬的諸位長輩，諸位學長，大家下午好。我們剛剛兩句，都是談到言語的態度、做事的態度，這一心敬慎不可須臾離也，恭敬、謹慎對待自己的言語，對待自己的一切行為。人生在做一些重要抉擇，都要很慎重對待，比方擇業，你選擇行業，一定要是跟利益社會相應的行業。你不能去賭場服務，賭場那個事業很多人是家破人亡，所以我們選擇行業都一定要跟道義相應。再來，人生的大事擇偶。包含在古代每個家族他有幾百口人，教育好下一代是大事。所以都是整個家族的耆老最有智慧，身分最尊貴的長者，去幫家族的後代找老師，叫擇師。接著我們在社會當中，人一走出家庭在學校、在社會當中，受朋友的影響很大，所以擇友很重要。待會下一個主題就是「交友」，古人交朋友，「君子忌苟合，擇交如求師」，交個朋友就像找一個良師一樣的慎重。再來，自己的嗜好要慎重，好的嗜好，幫助自己德行的提升；不好的嗜好，就會摧殘自己的身心。有一句《格言》講「勿以嗜欲殺身」，不好的嗜好隨時在損害自己，勿以嗜欲殺身。「勿以財貨殺子孫」，留一大堆錢財，子孫去爭去奪你是害了他。《三字經》講的，「人遺子，金滿盈；我教子，唯一經」。這是有智慧的父母，你要留經典給他，留你的德行、風範給他，那比錢更有價值。

我們來看這一百四十六句，我們一起把它念一遍，預備起：

【孔子曰。益者三樂。損者三樂。樂節禮樂。樂道人之善。樂多賢友。益矣。樂驕樂。樂佚遊。樂宴樂。損矣。】

我們常說到，《孝經》開篇就講，「夫孝，德之本也」，所以

孝是德的根，這些教誨都是孝道的具體落實。因為孝是根，哪個德行、哪個好的行為，離開了孝？我們看到三個喜好，這樂可以當作愛好，它有一個讀法叫勒，樂是愛好。也可以讀要，樂是喜樂，就是自己的喜好。有三種喜好對自己是非常有益的，哪三種喜好？『益者三樂』，『樂節禮樂』，喜好以禮樂來節制自己的一言一行。我們看「禮」是節度、分寸，人守禮他就不會放縱；「樂」是調和人心，不讓七情五欲失其中正。這些禮跟樂都是有強調一個節制，有分寸，人都有禮樂的一種教化，行為就比較中規中矩。能夠這樣去接受禮樂的教化，那父母就放心，不會擔心我們。我們自己冷靜看看，父母擔不擔心我們？為什麼擔心？我們有沒有「樂節禮樂」？還是父母給我們講個道理，我們就不高興了。父母講的跟《弟子規》相應，我們很高興，任何人用《弟子規》提醒我們，我們都歡喜接受，樂節禮樂。

『樂道人之善』，喜歡稱讚別人的善行，看到別人好，就像自己擁有一樣的高興，「見人之得，如己之得」。而且他不只去揚人家的善，他進一步自己帶頭效法，這身教；用言語引導別人也去效法，這言教，這就很可貴了，「樂道人之善」。『樂多賢友』，非常歡喜可以多結交這些賢德的良師益友，這些良師益友他的智慧、他的德行，甚至於他廣博的見識，每天都可以幫我們提升，讓我們受益，而且這種影響是不知不覺的。所以有一段教誨說到的，「生我者父母，成我者朋友，親附善友，如霧露中行」，就好像你走在清晨還有點霧氣，如霧露中行。「雖不濕衣」，看起來衣服好像沒有濕掉，但是霧氣都在滋潤，「時時有潤」，不知不覺的。大家有沒有經驗，你結交一個朋友，你跟他緣分挺好，才認識一個月就好像認識一年一樣了。然後你會發現，我怎麼最近講話的口氣跟他挺像的，不知不覺就在影響。

從這裡我們看到，在古代培養一個朝代的接班人太子，把全國最有道德、最有學問的人找來，每天跟著他一起生活，三太是太保、太傅、太師教他。還有一直看他有沒有落實，三少是少保、少師、少傅，這是非常正確的。因為一個太子有德行了，整個國家就正了，因為他以後是君王。我們一個家道的承傳，你把長子教好，把老大教好了，那底下的孩子都跟著他效法、學習。大家去觀察，大哥大姐做得好的，弟弟妹妹在德行、事業上都發展得好。大家有沒有看過一幕，二、三個兄弟站在一起，哥哥摸摸臉，他們也跟著摸摸臉，哥哥做哪個動作，他就跟著做，有沒有看過？你們多久沒有接觸小孩了？有時候假如覺得自己有點老氣橫秋，去幼兒園走一走，摸摸孩子，在旁邊看他們那種天真無邪，可能自己就不會心事重重。我以前也是這樣，幹嘛這樣把自己搞得這麼累幹什麼？「本來無一物，何處惹塵埃」，還是放下，恢復我們純淨純善的狀態。所以古代這教育不簡單，整個家族也是請來最好的老師教育下一代。

大家冷靜看看，現在的人把誰請到家裡教孩子？把電視、網路，把這大魔王請到家裡來了，把二狼神請到家裡來了，財狼跟色狼，都是談爭名奪利的這些影片，殺盜淫妄的太多了，這都是不謹慎。有一些家庭電視沒有了，不收看電視，看什麼？看講課的光碟，保證孩子不受污染，這個挺重要的。不要說孩子污染，我們受不受污染？我們看電視看得比孩子還凶的都有，你假如自己不放下這些嗜欲，叫孩子放下也很困難。真正慈愛的父母，不給孩子任何一個不好的影響，只要覺得這是不好的當下就放下，這真慈愛。我們有遇過這樣的父親，知道抽煙不好，孩子快來了，太太懷孕了，說戒就戒，這個男人有真愛，遇到這種人，你要給他掌聲鼓勵一下。

這是三個很好的喜好，「樂節禮樂」，其實我們有時候都覺得：那麼多規矩。真正明白禮是幫助我們慢慢循規蹈矩，不再放縱習

氣，讓我們能守禮以後因戒得定，因定開慧，幫我們成就，恢復我們的明德智慧的，那守禮就守得高興。「樂道人之善」，這要突破嫉妒別人的心，這也要練習，「見人善，即思齊」，嫉妒心放不下，見人善即吃醋，就還是心裡面會不服。甚至嚴重一點：有什麼了不起，他不是還有很多不好的地方嗎？不能欣賞別人的好又挑剔別人，這就苛刻，這個念頭會折福。怎麼突破嫉妒？強迫自己去樂道人之善，你最嫉妒那個人，你從他開始，去告訴他，他的優點，去肯定他做的好事。告訴大家，一開始會起雞皮疙瘩的，講不出來，要講以前，都要深呼吸，以前想到他就不順眼的人。你能這麼做，孔子的好弟子，孔子說「先難」，先從最困難的下手。

『樂多賢友，益矣』，人真的有一種責任心，時時希望能不斷提升自己的道德、學問、智慧，你生命中遇到一些大智慧的人，你會不疲不厭的去學習他的教誨。假如我們今天看師父的教誨，還會覺得很想出去玩一玩，每天看有點煩。都是這個願心還沒發出來。你看師長老人家多少國家領導向他學習，多少宗教領袖向他學習，我們能有這樣的師長，巴不得趕快把他的智慧好好承傳下來，是不是？對。這個世界這麼多問題，身邊的親朋好友這麼多問題，我們能早一天承傳，他們就解脫了，你能有智慧幫助他們，所以入寶山不可空手回。你看湯恩比教授在一九七〇年代就說，中華文化可以救世界，可是世界愈來愈亂。你看師長找到問題，因為一般人想到孔孟學說四書五經、十三經，那是枝葉花果。得從根本下手，「君子務本，本立而道生」。

師父這麼一指點，你看這幾年在祖國大陸，《弟子規》傳統文化學習如雨後春筍，這樣的智慧「如貧得寶」，要好好珍惜，「如優曇花，稀有出現」，這樂得良師的指導。你會樂到什麼程度？此生足矣，這一生已經賺翻了。大家有沒有賺翻了？我不強迫大家，

因為師長教誨我們要先放下控制的念頭。我在講話當中有點強求大家，我必須善觀己心，趕快調整一下。這些樂，你去把師長這些教誨講給別人聽愈講愈高興。我的親戚到我們家來，對我媽講，你兒子講電話講了二、三個小時，他都不累？我媽跟我那個親戚講，他把聽他師長講的那些講給別人聽，愈講愈大聲愈講愈有精神，他不累。真的，講利益別人好的這些經典教誨不累，愈講愈有精神，所以利人絕對什麼？利己。你講的這些經典的教誨，這是多大的能量，多好的磁場。你還沒講出去自己光想，你的身心就得到好的磁場淨化，所以利人絕對利己。

接著我們看，『樂驕樂，樂佚遊，樂宴樂，損矣』，這三個喜好，對自己的德行、身心都有嚴重的損害。首先是驕傲，對別人傲慢，自己還洋洋得意，哪些時候會傲慢？以身分對人傲慢，這個叫什麼？自己本來有尊貴的身分，卻做出低賤的行為，那是作賤自己。人有身分、地位，應該珍惜這個尊貴的地位，去造福人群，而不是耀武揚威。這是什麼？這是糟蹋了他祖先幾代給他積的福，這不孝。包含有學問傲慢，這學問也是老師們、經典、聖賢們給我們教的。聖賢人教導我們，是希望我們去利益別人，「愛敬眾人，即是愛敬聖賢；能通眾人之志，即是通聖賢之志」。怎麼可以學了聖賢書自以有學問去對人傲慢？那太對不起聖賢人，這也是大不孝。因為才能而傲慢，我們才能也是來自於很多貴人的指導，他這麼愛護我們，我們應該用這才能去服務人，這才對得起他對我們的栽培。哪有一個人把好的能力教給別人，是讓我們拿來傲慢的？這都是忘恩負義的行為，教導我們的貴人、老師了解了一定很傷心。而且上天給我們養成了這個能力，是對我們的栽培，讓我們要替天行道，拿這個好的能力去幫助人。你假如有一些好方法可以幫人家治病的，不可以藏私的，所謂壅塞方術。有一些好的藥方真的能幫人家治

病，要趕緊印出來流通，沒有絲毫的私心。

「樂佚遊」，佚遊就遊手好閒，很散漫、遊蕩，也就是說整個生活、工作都很混亂，其實還有一個就是沒有明確的人生目標。所以看到孩子、學生遊手好閒，父母、老師要反思有沒有引導孩子立志？「人之有志，如樹之有根」，我們不能教育孩子連根都沒有好好幫他引導好，沒有給他教好。你這個志可不能立錯了，讓他追求名聞利養，讓他追求享樂的人生，那可能就把孩子帶成欲望的奴隸了，那方向就帶錯了。所以我們看到這些句子當然也是反思，好像自己有這個嗜好，好的保持提升，不好的當下要把它放下。一寸光陰一寸金，怎麼還忍心蹉跎時光？夏老有一句教誨，「勿使一句話空說，勿使一秒鐘空過」。為什麼不能一句話空說？人與人這一生有緣做親戚、朋友，都是難得的緣分。整個世界六、七十億人能夠在同一個屋簷下，甚至於能夠這一生有見過一次面，都是難逢的因緣。應該想著惜緣，然後造福於他就對了，一句話都不會空說。我們假如處世當中，跟朋友相處，把每一次都當作人生最後一次，那惜緣的態度就出來。包含我們有機會跟大眾分享經典，分享傳統文化，要把每一次分享的機會，當作最後一次機會。事實上也是如此，可能這個人跟你這一生這一次因緣，你講了他非常歡喜，他從此以後開始接觸中華文化。然後他剛好隔天可能就移民到澳洲去，或者就離開這個地方，你就跟他一次緣。甚至於剛好他懸崖勒馬，你那一席話把他的道義提起來，把他的家庭挽救回來，這都是非常有可能發生的。

再來，「樂宴樂」，他喜好飲酒狂歡這樣的嗜好，我們想想，一飲酒又放縱，又搞到三更半夜的，這身體的損害就非常大。現在人應酬很多，有一句話講，叫「上頓陪，下頓陪，終於陪出胃下垂」，現在人一天應酬很多，吃好幾餐，這脾胃都搞壞了。所以身體

不是自己的，「身有傷，貽親憂」，誰憂？所有愛我們的人都擔心，又不孝、又不慈、又不愛。這是糟蹋所有愛我們的人，對我們的那分心，讓他們提心弔膽的。很多人講話很不負責任，我的身體我自己負責，等他在那哎喲、哎喲，誰負責？還不是愛護他的人在那裡受累。所以照顧好身體是我們的本分！父母愛子女，他最關心的有哪些？第一就是我們的健康、康寧。實實在在講父母的愛是不求回報的，我們的父母常講，你只要過得好，快樂幸福，就是他們最安慰的事。但是只要我們一生病，那就急壞父母。

我記得聽到一位媽媽在談，有時候我們聽媽媽在談孩子，迴光返照就想到自己，以前給媽媽著急的那種景象，很懺悔。她的孩子走樓梯不小心沒踩好，整個人栽下來，頭去撞樓梯那個棱角，一撞撞到眉毛這裡，一下子血就噴出來了，又是晚上。他母親看血流得這麼快，以最快的速度把孩子送進醫院，趕快縫。送進去醫生開始縫了，這個媽媽才鬆一口氣，她鬆一口氣頭就低下來，看到自己只穿了一隻拖鞋就衝出來，都不知道自己才穿了一隻鞋。我聽到這裡，媽媽那個愛真是無我，哪有想到自己，連鞋子只穿一隻都沒有感覺，就是拚命的趕緊要把孩子送到醫院去。所以人只要在自己成長過程中，在與父母相處的這些細節，你都能看到父母無私無我的行為。真的體會到，孝心自自然然就起來了，不帶任何勉強。我們現在這個孝心還得人家勸半天，實在有點麻木，實在是什麼？為什麼麻木？自私自利太強，都只是考慮自己的感受而已，沒去體恤父母的苦心。父母在乎我們健康，再來，在乎我們的家庭。所以你夫妻要和樂，下一代要教好，讓老人家能含飴弄孫，這是盡孝。事業能夠發展得穩定，也是讓父母不擔心，這就是保家的部分。

第一是康寧，第二是保家，第三也是希望我們這一生，對社會有所貢獻，希望我們「立身行道，揚名於後世」，以顯祖宗，以顯

父母。這都屬於父母愛孩子，希望孩子能健康，能家庭幸福，又能夠揚名後世，這個都我們親所好，力為具，去做到。《論語》當中也有句話講，「父母唯其疾之憂」，父母唯一擔心的，是孩子的健康，這句話我們冷靜去想想，從我們自身去比較一下，古代讀書人只有什麼時候讓父母擔憂？生病的時候。人吃五穀雜糧，有時候這五行失調，生個病在所難免，以前讀書的人只是生病的時候才讓父母擔心。我們現在什麼時候讓父母擔心？當然不是Anytime、Anywhere。但是還是有很多，尤其生活習慣、處世，會不會又跟人家不愉快衝突？會不會又讓領導操心？父母都會擔心。嫁出去了會不會給人添麻煩？所以看到這一句效法古人，德行合格，不讓父母多操心。我們報恩都來不及，還因為我們的言行，讓父母提心弔膽擔憂，是不妥當。那怎麼樣能盡量讓自己不生病？這個時候也是謹慎的態度，謹嗜欲，慎飲食，謹慎自己的嗜好，慎重飲食習慣，現在很多文明病都是吃出來的，病從口入。

再來，會影響身體的首先要把脾氣改掉，壞的脾氣，慎憤怒，脾氣改不了都是不孝，暴怒傷肝，人一生氣對身體的損害非常大。慎寒暑，天氣冷熱變化的時候要注意，不然就會著涼。尤其夏天的時候很多冷氣房冷氣開得很冷，又沒加衣服，冷熱之間就很容易感冒，這都要謹慎。不然打電話回去，講沒兩句就打噴嚏，又增添父母的擔心。還有慎思慮，有時候不要胡思亂想太多，開口神氣散，所以話說多，不如少，話講太多你耗氣會影響健康。再來，言多必失，「吉人之辭寡」，吉祥有福報的人不會話很多。「思多血氣衰」，人在那裡鑽牛角尖，或者在那裡舉棋不定，煩惱很多很耗血氣，很耗你的體力。想清楚了就這麼做，放下了，不要在那裡想到連覺都睡不成，這都是慎思慮。人在想事情要有個原則，對自己、對別人都有好處的再想，想通了以後不要舉棋不定，想清楚了就去做

。再來，慎煩勞，不要煩惱叢生，也不要勞動的時候，透支體力過頭，這人個性假如太硬撐，身體容易垮掉。有很多人都說，我從來不生病的，我從來不感冒的。這種人都是比較會撐的，不感冒則已，一感冒要好幾天才緩得過來。

一個人都不感冒是不大正常的，是什麼？他的免疫系統給他拉警報的機制不是很強。你看一個軍隊都會有守衛，站在最高的地方：敵軍來了，趕緊起來準備。你都不會有什麼小感冒，代表你這個免疫系統好像沒有什麼警覺性，真的一感冒的時候反而就很嚴重。所以一個人要感冒，也是要有本錢才感冒得了，你那免疫系統夠力量它起來起作用。健康的問題可以靠自己多學習，你看我們上次，還有邀請袁昌文老師來給我們教原始點，學一學自己可以保健，同時還可以為父母、為家人做家庭護理。我突然非常感謝我的爸爸媽媽，把我的手生得比較長，自己可以做原始點，整個後背都拉得到。身體健康要靠自己好的生活習慣，不能靠別人，每一次都讓別人給你做原始點，自己都不運動，生活習慣又不好，這是糟蹋別人辛勤的付出。你應該珍惜別人的付出，靠自己生活得正常，然後多運動，讓他們每一次看到你愈來愈健康，臉色紅潤，這樣才對得起他們的付出。所以我下一次得胖一點，而且臉頰要有點泛紅，不然他們這麼照顧我，我就有點對不起他們。這是照顧身體，這些方面都要謹慎。

在漢朝時候，漢成帝有一天跟一些臣子，其中包含張放他們在一起，在那邊飲酒作樂。一個大臣叫班伯他是光祿大夫，生了一場大病剛恢復也在場。漢成帝在那裡喝得挺高興的喝酒，就看到旁邊的屏風上面畫了一幅畫，是商紂王在那裡喝酒，喝到躺在妲己的懷裡畫在那屏風上，畫在那屏風上為什麼？提醒君王那是亡國之君。成帝就說了，商紂王真的有這麼誇張嗎？喝醉了酒還躺在女人的懷

裡。班伯就說，很有可能一個人犯了過失，很多罪過都有可能集到他的身上，都說是他的過失，這也有可能。班伯講這個話，我感覺挺柔軟的，他沒有一下子給成帝太難堪，回應稍微恆順了一下他。但是緊接著很柔軟的勸告：雖然可能沒有這麼誇張，但是這一幅畫決定可以提醒到，只要飲酒了他就會開始放縱，他就會開始不理朝政。這在《詩經》、在《書經》當中都有提到，所以人會因為酒而開始淫亂。這麼提醒成帝。

這個敏感度比起古聖先王差遠了，您看大禹他喝了一口，馬上叫人把這個酒毀了，而且說以後一定有人因為酒而亡國的，敏感度非常高，這我們要學。任何東西只要會讓我們貪著，任何東西只要會讓我們起邪念，這種東西連碰都不能碰。「非聖書，摒勿視，蔽聰明，壞心志」，護念自己的清淨心要護念到這麼細微，你看師長都說不要看電視，不要看報紙。我們一開始聽到這句話，有沒有馬上做？還是我們心裡想：有這麼嚴重嗎？敏感的人能真正體會到，這太慈悲的愛護了。依我們的功夫，一看心就亂了，一定受影響。看你們的表情沒什麼反應，我感覺你們都是沒看電視、沒看報紙，挺好的，都是乖的聖賢弟子，聽了馬上就去做，可貴。「聞教便行，奚待更勸」，一個人學會了一句教誨，馬上就去做，這個人不用人家催，一定可以成聖賢。結果班伯這麼一勸，成帝就說，好久沒有聽到勸我的話了。因為班伯生病好一陣子剛回來，成帝突然比較清醒了。這麼一講張放不高興，站起來就走了。這個消息傳到皇太后那裡，太后就抓住皇帝來找她的時候，就告訴他，班伯這種大臣能輔助你，能把國家治理好，像張放那種人趕緊要遠離他。母親都這麼講，成帝也沒辦法，就把張放放回他的封國去了，沒有留在身邊。

《大學》裡面有一段話很重要，「見不善而不能退，退而不能

遠，過也」。這個人行為不好，你不能夠遠離他，一定受他影響，這就是自己的過失。你說不好的人，真的有這麼大的影響嗎？齊桓公就給我們最好的一個說明，他遇到管仲「九合諸侯，一匡天下」；遇到三個佞臣死無葬身之地，易牙、豎刁、開方，我們之前講過這個例子。《大學》這句話很有分量，「見不善而不能退，退而不能遠」，那就真的是毀了自己的德行跟人生。在《晏子春秋》當中，有一天剛好齊景公沒有上早朝，早朝時間還在那裡睡覺，晏子就來找齊景公，身邊的侍臣杜炯在那裡等著君王，看著朝堂。晏子就問，君王怎麼沒有上朝？他說昨天整夜在聽音樂。因為梁丘據特別會巴結諂媚的臣子，帶來了一個唱歌的人歌人虞，整夜給他唱靡靡之音，還把齊國這些中正的音樂亂改了。晏子知道這個情況，馬上依照禮法就把這個唱歌的人關起來。結果景公知道了就很生氣，昨天他唱歌給我很好聽，你幹嘛把他關起來？晏子就講，他唱這些歌曲，你看君王連早朝都不去了，他是用這個靡靡之音惑亂了君王。

景公當下一聽也不高興，我把諸侯外交的事交給你，把百官這些治理都交給你，你怎麼連我聽誰唱歌、喝酒你都要管？就不高興，所以就抗議：你以後不要管我這些事情。晏子接著說，君王，這個好的音樂只要亂改，亡失了，那禮就跟著敗壞了，禮假如敗壞了政治就敗壞，政治敗壞國家就要亡了，聽音樂跟國家亡是息息相關的。有時候我們看經典裡面，這些忠臣勸告，他們都能把理剖析得非常清楚，都能防微杜漸，把它這道理講清楚。道理講完了，For example，馬上就舉了，你看商紂王就是作了北里之舞，在那裡玩物喪志每天在那搖、搖，在那裡Happy，Happy到最後就被人殺了，被人推翻了。然後周厲王、周幽王，全部都是因為聽這些靡靡之音才亡國，都是聽這些低俗的音樂造成的。君王，你怎麼可以輕易改變這些好的音樂？又有道理分析，又有歷史證明。齊景公說，很

不幸，我擁有這個國家的基業，講話還這麼不小心，剛剛對你講這些話很不恭敬給你道歉，你講這個有道理我能接受。諸位學長，我們在社會團體當中也會為人臣子、為人下屬，所以「進思盡忠，退思補過，將順其美，匡救其惡」。這是我們的本分，這是盡忠要具體去做。

所以要當好臣子，道理要研究得很清楚，經書要常常念，《了凡四訓》要念三百遍，《了凡四訓》很多道理講得很清楚，你可以隨時提醒你的領導者。再來，還要舉歷史故事，古今中外都能舉最好，要當好每個角色容不容易？不容易！親有過，諫使更，這個親指誰？所有的親人、朋友、領導、下屬都是。我們要盡五倫之道，這勸諫是我們的本分。所以《晏子春秋》多讀一點，他勸諫的智慧、功夫非常厲害。大家有沒有留在腦海裡，晏子那種善巧方便不簡單是吧！抓住每個可以勸君王的機會。我們現在勸諫本分提不起來，講一次對方不聽：算了拉倒，沒有福氣，浪費我的口舌。我們冷靜想想，我們被勸多少次才改，我們現在冷靜想想，我們小時候有什麼毛病？現在這些毛病，還有沒有？我們讀經讀了那麼多句，哪一句真正去改過了？我們自己改過都這麼難，怎麼勸別人，這麼沒耐性？你這轉個念對自己嚴以律己，對別人寬以待人。我們自己讀經都有這種感覺，這一部經都讀了一百遍、兩百遍了，怎麼讀到兩百遍的時候，這一句話才有印象，才覺得有體會。

晏子，你看他有一次齊景公，那天上到山上遇到一隻老虎，到了沼澤地又遇到蟒蛇。他回去心情很不好，我今天真不吉祥，上山看到老虎，到了沼澤地又看到蛇，我是不是要倒霉？晏子馬上說，君王，這不是倒霉，不是不吉祥，這很正常。你上山，為什麼看到老虎？牠本來就住在山上；你到沼澤地，為什麼看到蟒蛇？因為那是牠家，所以這不是不吉祥。有三種事才不吉祥，你看他那太極拳

的功夫，這麼一應對，馬上這不是不吉祥，哪三件事不吉祥？你看他這麼藉這個機會，他的君王馬上豎起耳朵要聽他講。有賢而不知，才是一不祥；知道他賢人，知而不能用，二不祥；用了他還不能用得適當，你要適才適用。他是大才，你請他去做一些雜事不浪費了嗎？這才是不吉祥。確實為政在人，一個團體、一個國家要治理得好靠誰？靠棟梁之才。這是順勢而為，講得太好了。當太太的也要有這個功夫，妳假如有這個功夫，慢慢的妳先生會對你刮目相看。有一天他會問你，我現在遇到這個事，你從歷史當中可不可以講一個故事，讓我啟發啟發？妳就變成妳先生的一面鏡子，「以古為鏡，知興替」。告訴大家，我們現在所發生的事情，二十五史裡面絕對有，我們發生的事，沒有一件事是新鮮事！所以真的能讀歷史的人，他都能從歷史當中得到教訓。

接著我們看下一句：

【君子以儉德避難。不可榮以祿。】

我們看到，『君子』遭遇困頓危難的時候，都是以節儉來化解這個災難。我們從『儉德』，來體會一下，這個家、這個國、這個世界，能節儉會如何？不能節儉會如何？現在從個人身心，到天下的安危，都是因為不節儉、奢靡造成的。自己不節儉放縱欲望，身心就搞垮了，然後家都敗掉，打腫臉充胖子，虛榮心完了；自己不節儉下一代更奢侈，這個家道就毀了。我們現在看整個地球為什麼破壞得這麼嚴重？人太奢侈了、太浪費了，每天吃的東西倒掉的那麼多，暴殄天物。一個人也好，一個世界也好，一個國家也好，他的福報是有限度的，你把它花完了這個人就沒命了，病就一大堆。所以有一句成語提醒我們「祿盡人亡」，你的福祿、福報花盡了，你本來可以活八十歲，你太奢侈，五十歲就沒命了。大家現在看天災人禍很多，意外死亡的人數愈來愈多。有福報的人不會意外死亡

，一個人來到這個世間，他能降臨他都有他的福報，為什麼會短命？福報折得太凶。

所以真正愛護孩子儉德很重要，他節儉這個孩子不求人，他不會去巴結諂媚人，他不會去攀求，因為他欲望就少；欲望多了就會去諂媚人，就會常常去貪求很多事情。一個人處處攀求、貪求，行為就讓人家瞧不起，做出來的行為就低賤。《朱子治家格言》說，「見富貴而生諂容者，最可恥」。我們現在看到整個國家，最大的危難是貪污，貪污是結果，原因是什麼？不廉潔。不廉潔是結果，原因是什麼？不節儉。你看那個源頭都會回到「儉德」，儉以養廉。他一奢侈，他控制不了欲望，他就作奸犯科。大家想一想，現在詐騙集團多不多？很多。原因是什麼？不節儉。因為他花錢花習慣了，一沒有錢，他又有這麼多欲望，開始動歪腦筋，不勞而獲。所以我們就了解到，節儉對一個家、對一個國家多重要！當然這個節儉誰帶頭？父母官要帶頭、老師要帶頭、為人父母者要帶頭。而且大家想想，教育孩子是什麼？長善救失，一個孩子節儉首先廉潔。

所以節儉有三個好處，養廉，你的孩子一生不求人。第二廣德，為什麼？他節儉下來，省下來的錢可以去幫助極貧困的人。最近常寫錯字，定力不足這都是結果，原因都在提醒我，我還挺有福報的，自己寫錯了，我們的同仁馬上拔刀相助，我看他們的臉這麼緊張，一定是我又添亂。再來，你節儉你可以幫助別人，廣德，你一天省下兩塊錢，一年省下六百塊，你就可以讓一個非洲的孤兒，一年生活不用擔憂，有六百塊。假如讓你的孩子他這樣積攢錢，去認養一個非洲的小孩，一個孤兒，你就長你孩子的慈悲心。我們這裡都有黑人小朋友的表演，你可以放給孩子看，尤其這些孩子念《弟子規》、《三字經》。你的孩子會很受刺激：人家非洲都學得比我

們好！我覺得我們現在華人很可悲，可悲在哪？都得要刺激了才會發奮圖強。人幹嘛要到這種程度才要發奮圖強？應該要自強不息，應該要主動承擔，不要人家刺激自己就扛起來。第三福厚，忍受不足於現在，比較刻苦，留有餘於將來。有這種修養的人都看得很遠，福報晚年再來享，不要糟蹋。真正能晚年享的福才是真福氣，年輕的時候一享福，老年沒福報了那就苦命！而且坦白講，人身體好好手好腳的，助人為快樂之本，幹嘛去享痴福？能做就是福，自己又勞動，身體好又積福報，何樂而不為！所以學傳統文化學吃虧，人家不願意做的，我自己先來做就對了。

儉的精神再往外延伸，可以延伸到什麼？飲食也要儉，不要暴飲暴食。包含什麼？欲望也要淡，這也是儉的精神。言語少，可以少造口業同時又養氣，所以這個儉字延伸開來，對我們都有好處。再來應酬不要太多，多回家陪陪家人，真正推不掉的？就是去介紹中華文化就對了，時間很寶貴，勿使一句話空說。但是你講，你不要講五分鐘，人家就打哈欠，快要睡著了。你要講他現在最關心的，比方他的孩子的情況、身體情況，先以欲勾牽，那個欲就是現在他最需要的，去跟他講。你不要一談：我們要向聖人學習，德比於上則知恥。他就會很有壓力，高標準留給自己，「教人以善毋過高」，引導別人不要一下給人家定的目標很高，很有壓力，「當使其可從」，要讓人家很歡喜做得到，能接受。

再來，思慮也要減少。不要喝過量的酒，能不喝酒最好，假如年紀大了要活絡一下整個血液循環，適量可以，其實就是不要過，不要放縱就對了。現在只要節儉不浪費，整個社會風氣會扭轉得很快，包含整個地球的危機可以解除。我們現在就是吃太多的肉，你怎麼養這些牛羊？怎麼養這些生禽？把原始森林都砍掉。原始森林它是地球的肺，把它砍了二氧化碳就沒有辦法轉成氧氣，最後二氧

化碳愈來愈多就變成溫室效應，熱都散不出去。所以地球的危難是人吃出來的，全世界的這些環保組織都已經強調，只要人能吃素，溫室效應的危機就解除掉。所以儉以避難，現在我們全世界人類同舟共濟，怎麼化解這個危難？最具體的做法就是吃素。上班多搭公共汽車，或者最好騎腳踏車，又身體健康，又環保，節省資源，你隨時都可以做，隨時都可以為天下著想。

英國在二次大戰的時候，被德國的軍隊封住，它整個糧食外面接濟不了，他們就全國吃素，減少糧食的浪費。因為你只要要吃肉，那所有糧食得先給牲畜吃，你是用十公斤的糧食去換一公斤的肉，九公斤的東西不就人都吃不到！整個國家這麼缺乏糧食，就下了這個命令，就英國「儉德避難」。意外發現什麼？在那段時間全國吃素，整個疾病的比率下降，全國人民的健康指數一直往上升。所以英國人給全世界做了一個證明，吃素比吃肉身體健康，我們要感謝英國人這個證明。聽說還有一個很著名的人物，美國的前總統柯林頓先生，你們不知道這個消息嗎？他的心血管疾病很嚴重，有生命危險。他的女兒介紹他一個救命的飲食方法，就是勸他吃素，結果他照做了把命撿回來，他現在是素食主義的宣傳大使。大家在Google這些搜尋網站一打，有他的專訪，他自己現身說法。

接著講，『不可榮以祿』，不要以追求利祿為榮，追求利祿人就好虛榮。我們感覺現在這整個社會，都是在打腫臉充胖子，大家想想，美國很大比例的人一生都是負債，都是借錢來買房子、買車子。所以「不可榮以祿」，一生都很緊張，為什麼？都是欠債。無債是一身輕，常常欠債，我這工作沒了，我就房子要被收回去了，車子要被收回去了，我的工作絕對不能夠失去。接著會變什麼？誰威脅到我的工作的，就是我的敵人。那個虛榮的社會，同仁之間的競爭性很強，為什麼？大家爭名奪利，這個都是亂源所在，利欲是

亂源的所在。現在全世界的人都要冷靜，不要再追名逐利，家都不安，天下都要毀了。現在要好好節儉，愛護地球。稻盛和夫這是有良知的企業家，我們覺得他真的是個聖哲的化身，他是企業界的菩薩，他影響，現在光是中國大陸幾千個人向他學習。他在企業界都是經營之聖，你看有多少年輕人向他看齊。所以他向所有的年輕人寫了一本書，《你的夢想一定可以實現》，裡面教年輕人讀的第一本書《了凡四訓》，改造命運很清楚的一本經典，講得非常透徹。而且他說到，縱使讓整個世界的經濟發展，統統回到零，都應該愛護這個地球。就不惜任何代價，全世界的人都應該來愛護這個地球的時刻到了。他敢講出來他很有勇氣。你看很多既得利益的人他們放不下，甚至攻擊這些有良知的人。和諧世界從我心做起了，我們自己好好做，就對了。

我們「謹慎」這個單元，這是最後一句，「謹慎」確實是重要的德行。我們看《大學》裡面的八目，「格物、致知、誠意、正心、修身、齊家、治國、平天下」，這八目你能夠真正做到了，絕對缺不了謹慎的態度。格物，念頭不對了馬上就要調，「聖罔念則作狂，狂克念則作聖」，包含誠意、正心，心一不誠馬上要調。你要修身、齊家，你任何一個行為都可能一失足成千古恨；你治理整個國家，你一個決策錯了，可能為時晚矣。有一個高官看到社會亂了痛哭流涕，他當時候當很大的官忽略了教育，只重視經濟發展，但是他哭，社會已經亂了，也沒用。所以這個謹慎，保家、保國重要！一個人不能看一百年，不能做宰相，所以謹慎重要。「諸葛一生唯謹慎」，諸葛亮的人格特質裡面，最大的優點，就是非常謹慎。

接著我們看第九個綱領「交友」，這就是「謹慎」當中擇友的重要。我們一起把這一百四十八句念一下：

【故君子之接如水。小人之接如醴。君子淡以成。小人甘以壞

。】

君子之間交往他淡如清水，小人之間交往蜜如甜酒，這『醴』是甜酒，淡中有真味，淡中有真情。為什麼君子之交淡如水？那個淡沒有負擔。因為沒有目的、沒有所求這是義，道義之交它沒有利在，所以這個淡字很有味道。小人之交為什麼蜜如甜酒？因為他帶著目的，他要達成這個目的，什麼好話都給你講，什麼諂媚奉承，人家聽了會吐的話都跟你講。真的旁邊的人聽了都很噁心，他都講得出口。可是這是有目的的，等到目的達成了？見利就怎麼？義就忘了。有一段《格言》講得好，「以利交者，利盡而交疏」，他是為了利益交往的，得到利了這個關係他就疏遠。「以勢交者」，因為你有地位、有權勢他才跟你交往，等你退下來，「勢傾而交絕」，他再也不來找你。「以色交者」，他是因為你的美色而跟你交往，「花落而愛渝」，你比較老了，或者有更漂亮的人出來，他就不理你了。「以道交者，天荒而地老」。

接著講，『君子淡以成』，君子之交雖然平淡，但是念念都是成就對方的心，互相成就，所以正直。為什麼？不帶目的的，無欲則剛。「善相勸，德皆建」，我們有時候勸朋友勸不出來，很可能我們有擔心、有顧慮，那可能我們還有求的心，這個念頭很細都可以觀照的。『小人甘以壞』，小人之交雖然甜蜜，但是很容易就敗壞，得到利他可能就疏遠了。或者是現在跟你很好，是因為他達到目的；假如突然形式變成你跟他有利益衝突，朋友馬上變什麼？就變敵人。這個在歷史當中很多，這些小人共同的目標去陷害那個忠臣，兩個人好得不得了；等到彼此衝突了，狗咬狗就出來了，彼此互相攻擊，「小人甘以壞」。真正君子別人有過失不願意講，他有修養，不揚人惡。所以這句話也是意味，君子交朋友來輔助、鞭策自己的修養，鞭策自己的仁德，這樣他能成就道德。以友輔仁，這

叫善友為依，大家共同的目標是成聖成賢，互相護念。小人因為都是利己損人，所以見利就忘義，很容易就變心了。

在朋友之交當中，我們想到漢朝時候，張劭和范式之交。他們在太學一起讀書，後來各自回家了，約好兩年之後，范式要去拜訪張劭。張劭就很歡喜告訴他媽媽：我們兩年前約好，他要來找我。張劭的媽媽想兩年這麼長，他會來嗎？他果然當天來赴約，很守信諾。後來張劭去世了，臨終以前告訴他的太太：我死後，我的朋友范式會照顧你們，他是可以依託的，我的一個知心朋友。張劭去世了棺木就要拉走，要去埋葬，抬不了，動不了。而范式他們相隔這麼遠，作夢夢到張劭跟他說，他已經要離開這個世間。所以他夢醒以後，以最快的速度，就要趕來送他這個知心朋友最後一程。這個棺木提不走，他的母親非常了解張劭，就跟他說，難道是因為范卿沒有來，你覺得心事還沒了嗎？他媽媽才剛講完沒多久，就聽到馬車的聲音急速趕來。

他媽媽一看一匹白馬，駕馬的人穿著素衣喪服趕過來，他母親馬上就說莫非就是范卿到了。最後范式到了現場，安慰張劭：天人永隔，你放心好了，我一定會照顧好你的家人。講完，你也應該啟程了，最後那個棺木就可以動了。這朋友之情，千里之遠要去問候他的母親，你看這種情誼，「省其親」。然後保護他的家人家屬，「護其眷」，保護他的家眷。然後「葬其身」，把他安葬好，把他的墓都修好了他才離開。古人這憑朋友的情義，真是我們的榜樣。而且我們看，這一生能交到像這樣的朋友，人生得一知己，怎麼樣？死而無憾。所以諸位學長，你們遇到我們師長是賺翻了，你們在弘揚文化的路上，又遇到這麼多志同道合的同參道友，你們真的是賺翻天。好，今天就跟大家交流到這裡，謝謝大家。