

儒釋道教育專題講座—弟子規 周泳杉老師主講 (第
八集) 2010/5/28 台灣新北市汐止區拱北殿 檔名
：55-026-0008

法師，諸位長輩，諸位學長們，大家午安！上一節課我們談到了「出則弟」，也了解到禮的重要性。禮是自卑而尊人，也是我們開發智慧的第一個步驟；換句話說，要開發智慧，要成就聖人，第一步一定是學禮。沒有學禮，我們講「不學禮，無以立」。大家知道這個立，立在哪裡？立在道上。不要說在人際關係沒辦法立，道都立不住。孔老夫子「十五而志於學，三十而立」，那個立就是指的這個，不學禮沒有辦法達到這個境界。而我們用現代話來講就是什麼？根，樹木的根已經怎麼樣？紮得非常的深了。就是不是只有長出根而已，而且那個根還能牢牢的抓住這個地，再怎麼樣的颱風都吹它不倒，這叫「三十而立」，就是他已經不動搖了。

末學真的了解到，就是說我們這個時代來學儒，我們可能學了一輩子都沒有辦法達到立的這個程度，可能都沒有辦法。為什麼？我們誘惑太多了，這個時代誘惑太多了。所以就了解到這個禮的重要性。其實如果大家涉獵，我們在這裡三教合一，大家涉獵佛法的話，就了解到禮的這個地位，儒家的禮就是佛家的戒。戒是佛行，禮是儒行，就是一個聖人的行持他的表現就是禮。所以《禮經》裡講到的，「禮者，天地之序也」，它是天地的順序，不是誰規定的，它是自性流露的，明明德流露出來的行為就是如此。我們現在的明德沒有開發，在凡夫的地位就是藉著模仿聖賢人的行為，讓我們由外而內的內化我們、改造我們的這顆心，由外而內，這是學禮。

所以下面我們要談「謹而信」的謹，講的就是什麼？禮的行為規範。這裡我們丙三就把「謹」跟「信」合成一條，就是「行謹言

信」。謹，講的是行為；信，講的是言語，當然是偏重講言語。後來我們看到「信」篇的時候，我們又會認識到，信不僅僅是言語而已，信還是更深刻的講到是信心。什麼是信心？信明德，我本來就有；信「人之初，性本善」，我本來就是。換句話說，聖人有，我也沒有少一分。在聖人明德沒有多一分，在我們凡人的地位明德沒有少一分，甚至於小人他的明德也沒少一分，要信這個。「人之初，性本善」，本性本善，聖人本性本善，我自己？我也是本性本善，任何人，就算是恐怖分子，恐怖分子也是本性本善的。信就信這個，而一個人真信了這個，他還會不會墮落？他就不甘墮落。我們講，相反的，自甘墮落為什麼？因為他不信，他不相信我能夠這樣殊勝的成就，所以這個做不到。

不但相信自己，我們相信一切人都有。所以一個人為什麼肯做教育？為什麼肯接受教育？他不想糟蹋自己的明德，他也不想糟蹋別人的明德。所以我們「謹」跟「信」，其實慢慢的就已經在怎麼樣？誘導我們往進階的方向，就是修道的方向，在走。你看「入則孝，出則弟」，現在要怎麼樣？要跨出去，慢慢的要跨出去。所以這一章開始特別的就把禮講出來，因為學習禮是學習聖人的第一步，它是知止，走「知止而後有定」的那個脈絡下來。

「謹」，我們分成六條。這六條末學跟大家說明也是綱領，不是說六條就包括所有，不是，它是綱領。哪六條？丁一是「習禮導行」，下面的一層是戊，戊一、戊二，乃至於到戊六。當然這是末學的心得報告，是不是就分這六條？其實不一定，「仁者見仁，智者見智」，大家可以用其他的方法去分，這只是一個分類的問題。為什麼分類？幫助大家學習，比較有脈絡的學習。我們先看第一大類「作息常軌」，這就是一個禮儀的習慣，所以第一個講到作息。

【朝起早。夜眠遲。老易至。惜此時。】

這是「惜時」。

【晨必盥。兼漱口。便溺回。輒淨手。】

這是「衛生」。其實這兩條互為表裡，為什麼？都是對身命的珍惜，對身命的愛護。第一條我們看，惜時。我們要了解到人一生最積極的事是什麼？這有普遍性，人一生最積極的就是什麼？出生之後沒有一刻他停下來說我不向死亡奔跑的，沒有一刻，他一生下來就一直往墳墓在跑，而且跑的速度很快。所以活在這個世界上，我們什麼東西都可以不珍惜，時間不可以不珍惜。再來，人生這麼長的路，什麼藥都可以吃，後悔的藥不要吃。為什麼後悔？後悔就是早知道，千金難買早知道，因為光陰怎麼樣？一去不復返。

末學對這個有很深刻的一個經驗，就是有一次在我們講座快結束的時候，有一個朋友他就提出這樣的一個問題跟末學交流。他問末學，如何才能克服死亡的恐懼？末學就問大家，請問各位學長，你從小到大有認識過一個人沒死的嗎？你朋友當中，或是你聽過的有沒有一個人沒死的？他們都搖頭，沒有，從來沒有認識過這樣的人。既然說人都要死，末學就說，我們就要對一件事情要百分之百的信心，什麼事情？我一定會死，對這件事情你要有百分之百的信心。你說我去投資股票會賺錢，你有沒有百分之百的信心？沒有。你說我幹這一行、幹這個生意我一定會賺大錢，你有沒有百分之百的信心？沒有人有百分之百的信心，對不對？你說我做這件事情百分之百一定成功嗎？沒有人有百分之百的信心。可是對於死這件事情我們必須要有百分之百的信心，我一定會死，大家有沒有信心？有。既然你有百分之百的信心，你應該把努力放在哪裡？你都把努力放在那些你沒有把握的，完全沒有信心的地方，那你叫明智的選擇嗎？你股票不一定會賺，你天天去努力股票有意義嗎？而你知道你百分之百會死，結果我們天天不去思考死亡的問題，我們天天不

去努力說我會死，會死之後我什麼都帶不走，我股票即使讓我賺多少我都帶不走，那為什麼不去努力帶得走的？所以你看，對於『老易至，惜此時』怎麼樣？我們一點警覺性都沒有。

你看民國初年一代高僧印光祖師，這個老人他是先儒而後佛，由儒入佛。老人家在晚年的時候給他這些親近的信徒們的教誨是什麼？把「死」貼在額頭上。什麼時候會死？不是十年後，也不是明天，我立刻就要死了，我們珍惜光陰的態度就出來了。在《千字文》裡面講，「尺璧非寶，寸陰是競」，就是給你一公尺長的和氏璧，那已經很寶貴了，千金難買，那叫做富可敵國，他說尺璧非寶，一公尺那麼大的璧玉都不算是寶，可是每一寸的光陰都要珍惜，比那個還要寶貴。這是什麼？這是識貨人講的話，他識貨，他不識貨不會講出這麼深刻的話，我們承認確實是這個樣子。

結果這個問題講完之後，隔天用餐的時候，有一個朋友跑來跟末學講，他說昨天聽您講的這個問題，內心當中起了很大的震撼。末學也很驚訝，為什麼別人聽起來都很平常，為什麼他會很震撼？他接下來的話把末學給震撼了。他說我是一個癌症患者，我只剩下不到一年的壽命。為什麼這個話他聽進去？因為他知道他的時間已經不久了，他聽進去了。一般的人說，我還有二十年、我還有三十年、我還有五十年，確實您講得也很有道理，可是打包起來，我三十年後再來想。三十年後，末學告訴大家，不可靠。為什麼？明天都不可靠。所以我們就了解到這句話重要，真正把「死」字貼在額頭上，我們確實就會去思考什麼是帶得走的。而我這一生不要再浪費時間去搞那些帶不走的，搞那些我都沒有百分之百信心的東西，那何必？用所有的心思放在我帶得走的，放在我百分之百確定的這件事情上面，要跟這個事情做一個了結，這就對了，這個態度就十分正確。而且一定不會吃後悔的藥，後悔的藥就跟它無緣了，絕緣

了，這是真的。

再來衛生，我們看『晨必盥，兼漱口；便溺回，輒淨手』，這個跟前面互為表裡，我們要保護自己，至少在衛生上保護自己。為什麼？這個身體還沒有解決我們最重要的生死問題之前，死不得，還是要保護它。怎麼保護？衛生。衛生的核心是什麼？衛性，末學告訴大家是衛性，衛生是皮膚、是表，骨髓是衛性，就是長養慈悲心，衛性。清楚這個之後，你看念頭就知道，他為什麼只提這兩句？這是一個代表而已，認識的深度要深，所以有自有他，保護自己也保護他人。這兩條我們就知道作息。下一個是儀表的規矩。第一個談「穿戴」：

【冠必正。紐必結。襪與履。俱緊切。置冠服。有定位。勿亂頓。致污穢。】

這個穿戴十分的要緊，為什麼？一個人「誠於中，形於外」，穿戴不僅僅是自己的事情，而是什麼？尊重對方，所以一定要穿戴得非常的得體。古人童蒙養正就教到了這裡，在古人的童蒙養正當中，強調一個孩子他要做到三緊，鬆緊的緊，三緊。哪三緊？第一個頭緊，第二個腰緊，第三個腳緊，叫三緊。頭緊是什麼意思？頭髮要綁好，古人留長頭髮，要把它綁好，頭要緊。再來，腰要緊，因為古人的衣服都是寬鬆的，從哪裡束住？從腰部束住，那個大帶把它綁緊。第三個腳要緊，靴子穿起來要用鞋帶或者是綁腿把靴子綁緊，做什麼用？看起來有精神。如果我們這三個地方都鬆鬆垮垮的，這個人穿得再名牌的、貴重的，他都沒有精神。就我剛剛跟大家說到，現在孩子因為頭髮留得很長，他又不修剪，然後又染得青一塊、紫一塊的，很沒精神。他沒精神表現出來就是他的學習一定有問題，「誠於中，形於外」。所以這個三緊，穿戴這一條講的就是三緊，『冠必正，紐必結；襪與履，俱緊切』，講的就是這個。

為什麼？有精神。就像一個人春天的那種氣息一樣，他的生命力是怎麼樣？很旺盛，非常的旺盛，這是穿戴。

下面講「置藏」，『置冠服，有定位；勿亂頓，致污穢』，這一條規矩重要。我們一般對於《弟子規》為什麼會忽略？就是沒有體會到它的重要性。其實事實上《弟子規》的重要性，從我們初學儒到我們成就聖人一天都沒有離開。這是末學跟大家講的都是實話，不是說我童蒙養正這科我學完了，學完了捨掉，捨掉我再學另外一科，不能捨掉，末學告訴大家不能捨掉。你說你沒有捨掉你怎麼提升？末學給大家舉一個例子，就像爬樓梯一樣，爬樓梯，大家你看，右腳踏上第一個台階，第一個台階踏穩了之後，左腳要怎麼樣？再踏上第二個台階的時候左腳就要把第一個台階怎麼樣？捨掉，捨而無捨。你說我左腳不想捨，那你第二個台階就跨不上去，意思是這個意思，它不是真的把它捨掉，它還怎麼樣？那個基礎還在，它沒有離開。他從爬完這道樓梯的時候，第一個樓梯都沒有離開，可是他提升了。離開的時候，離開提升不了，離開立刻就從樓梯摔下來，從頭開始，不是這個意思。所以「置冠服，有定位；勿亂頓，致污穢」，從初發心學習到達聖人的果位圓滿，這一條都沒離開，才知道它的什麼？它的重要性。所以規矩重要，定位，你看「定」字重要，我們讀文章或者讀詩，都要讀什麼？詩眼，眼是眼睛的眼，最重要的那個字把它找出來，那個「定」字是最重要的。

在宋朝的時候，歐陽修他晚年的時候，他曾經到一個寺廟裡面去拜訪一位高僧。他在拜訪這位高僧的時候，就問到高僧一個問題。大家要曉得，古代的這些僧人確實都是了不起的人物，他們真的都有資格當大眾的老師。你看歐陽修，唐宋八大家，這麼有名氣的一個讀書人，他到了寺廟裡面還要跟僧人請教，你就曉得這些僧人都不是一般的凡俗之眾，他是真有資格當我們的老師。他跟他請

教什麼？他說，在古人讀書都了解到歷史，讀到很多的歷史記載，他說很多的有修為的人，儒道釋都有，不是只有佛家的，儒也有，道也有。這麼多有修為的人，他們往往聽到有什麼？坐脫立亡，什麼叫坐脫立亡？就是這一刻還跟我們在談笑風生，下一刻說，對不起，我要走了，然後他一坐，他就走了，很瀟灑。就是完全看不出來這個人有病，他沒有生病，他就像身體裡面有某個開關，他把它關掉了，關掉就走了，很自在、很瀟灑，一坐下去就解脫了。再來，站在那裡跟大家講，我要走了，告個假，站著就走了，也有立亡，坐脫立亡的。他說有很多這種記載，解脫得很自在。

大家了解到，解脫得很自在重不重要？末學有一次到了香港，一個朋友開車載我們，結果在路上末學就感覺到香港人做什麼事都很快，速度都很快，車輛、行人在走路，各方面都很快，就順口說了一句話，這位學長，香港好像節奏都很快？這位學長很有智慧，他不經意的就告訴末學，他說，沒錯，香港人什麼都快，就只有一樣很慢。末學就很有興趣，問他哪一樣？他說，死得很慢，都在醫院裡面拖，拖好幾年，他說只有死很慢，什麼都快，只有死很慢。我們想想看，這是不是我們的生涯規劃？沒有人要做這樣的生涯規劃。你看這個學長講到一個重點，如果我們天天都是這樣忙來忙去的很快，我們可能在為我們將來拖得很慢做準備。大家要會算。

所以歐陽修問老僧，怎麼古人那麼瀟灑？老僧就跟他講，「古人念念定靜，臨終安得亂；今人念念散亂，臨終安得定靜」，了不起！他講完這句話之後，歐陽修確實不簡單，他是讀書人，他的領悟力也很高，立刻就跪下去，佩服！你看他講到重點了，臨終那樣的定靜，什麼時候準備？現在要不要準備？現在要準備！現在不準備，臨終必然手忙腳亂。怎麼準備？「置冠服，有定位」，你看這個重要！我說這一條我們忽略了，為什麼忽略？沒理解它的影響力

，沒有理解。我們真理解了，我們做不做？做，怎麼能不做？所以古人「動物歸原」，這是雪廬老人教我們，任何的物品只要一動，我把它從甲地拿到乙地，用完之後一定歸原，再拿回甲地，動物一定歸原，「忙時先上帳」，這是老人家常常說的兩句話。古代的，不要說讀書人，連做生意的人都懂這個道理。現在不要講做生意的人，連讀書人都不知道。因此這條重要，這是什麼？儀表規矩。你看從這個規矩就內化成一個人的什麼？生活態度，而這個生活態度決定他一生命運的走向，還有他生涯的規劃。下面是「衣食正範」。

第一個「約衣」，就是就衣服這方面來說：

【衣貴潔。不貴華。上循分。下稱家。】

這條也重要，為什麼重要？從哪裡看出來它重要？末學告訴大家，這是末學的內人跟末學反應的。有一次內人要去買褲子，結果去了很久沒回來，回來之後末學就很好奇，妳怎麼去那麼久？她告訴末學買不到，買不到像樣的褲子可以穿，不是那裡破一塊，就是那裡少一塊，要不然就是腰沒有辦法穿的，她找不到，找了很久。末學告訴大家一個經驗，就是有一次末學跟內人也是坐捷運，坐捷運的時候，因為我們是坐著，有一個年輕人站在我們的前面，因為沒有位子，結果末學就在笑。下車的時候內人就問末學說，你笑什麼？你剛剛在笑什麼？因為那個女孩子她那個褲子穿得很低，她的褲管摺了一疊起來，我就跟我太太說，她如果能夠把褲管那條布把它遮到這裡，那該有多好，我說這個衣服設計錯了，它多的那一塊正好補到腰這一塊就完美了。我內人就在笑說，你落伍了。確實我們真的落伍了。

但是落伍不代表退步，落伍有時候是進步。末學跟大家講為什麼？因為穿那種衣服很危險，危險在哪裡？末學告訴大家，人體最重要的兩個穴道，就是肚臍跟肚臍後面的這個穴道，一個叫命門穴

，一個叫神闕穴，這兩個穴道是要遮起來的，現在人把它露出來灌風，她老了之後怎麼辦？不要講老，她中年的時候她就知道了，她所有的毛病都出來了，中年的時候，你看何苦？為什麼跟自己過不去？大家就了解到，『衣貴潔，不貴華；上循分，下稱家』，什麼是循分，什麼是稱家？就是得體，就是符合我們的身分。我們是學生的身分，就穿學生應該穿的服裝；我們是老師的身分，我們就穿老師應該穿的服裝；我們是公務人員的身分，我們就穿公務人員應該穿的服裝，你看得體，「上循分，下稱家」。這是就衣服來講。下面是就飲食來講的：

【對飲食。勿揀擇。食適可。勿過則。】

這是「正說」，下面特取，特別從飲食當中挑出一條來怎麼樣？來說明。為什麼要挑這一條？因為這一條重要，這一條影響大，哪一條？

【年方少。勿飲酒。飲酒醉。最為醜。】

這條重要，特別取出來。我們先來看『對飲食，勿揀擇』，這一條我們現在人也做不好，也有很多的問題。但是古代人怎麼做的？這是末學從雪廬老人宣講的「常禮舉要」講記裡面讀到的。老人家就說他小時候，因為他是清朝末年出生的，小時候，他說家裡規矩很嚴格，而且老人家煮菜都有什麼？都有規律，就是什麼時候出什麼樣的菜，就吃什麼樣的菜，吃當地當季的這種。所以他說他小時候最不喜歡吃的兩道菜，第一個是什麼？是金瓜，金瓜他不喜歡吃；再來，小白菜炒飯，這個他不喜歡吃。他說小時候還很坦白，只要吃金瓜，他說我不喜歡吃。可是講了這句話，那就有得看了。為什麼？本來兩天應該換的，金瓜可能出兩天，兩天就應該換的，老人家都很有規律，這句話一出來，這下好了，一連給你吃四天，你不喜歡吃，四天都吃這個。他說小白菜炒飯，他這個印象最深刻

，他說因為不小心講了出來，講了好幾次，結果一連吃了十天的小白菜炒飯。他說老人做的，你不吃你就得餓著，你就餓著，沒有消夜的，也沒有零食，你自己想辦法。吃不吃？吃，能揀擇嗎？沒辦法揀擇。教育，講老實話，教育的原理原則很簡單，一點都不複雜。你看我們現在不吃了，不吃還要怎樣？爺爺奶奶還要拜託，爸爸媽媽還要拜託，還要談條件。大家曉得，你看孩子很好教，都是我們自己怎麼樣？不懂得原理原則。你看就像這個方法就好，你不吃，不吃收起來，也沒有消夜，冰箱裡面也沒有東西，自己想辦法。這個不是殘忍，這個是什麼？這個是智慧，這是真愛。

下一句，『年方少，勿飲酒；飲酒醉，最為醜』，為什麼把這一句特別提出來？因為這一句的危害特別大，而且嚴重性特別深。為什麼？因為我們知道，喝酒這件事情特別的容易誤事。我們今天來的時候還談到，我們有一位謝醫師還談到這個問題，他說他到了少數民族地區去義診，他們看到這些少數民族，就是大陸的這些少數民族，他們雖然已經窮到了底，可是有一個東西還是他們不可缺少的，就是酒，喝酒。而這喝酒很害人，末學告訴大家，大禹王在問政的過程當中，有一個人叫做儀狄，他就釀了好酒給禹王喝，大禹王就講了一句話，他喝了這酒很好喝，可是他就講了一句話，他說後世必定有因為這酒而亡國的。而講了這句話之後，就疏遠了這個釀酒的人，疏遠了他不再跟他親近。這叫「禹王惡旨酒」，厭惡美酒，為什麼？你看他講到重點，一定有因為這個而亡國的。

確實，後來因為酒而亡國的不知道有多少，這個歷史的教訓。他的子孫，沒有傳幾代，就發生了這個事情，結果他的子孫因為好玩樂，所以被篡位了。然後五個兄弟就作了「五子之歌」，裡面有一首就講，他說有幾條，我們的皇祖，我們的大禹王，祖先，就已經給我們做了借鏡，「內作色荒」，這第一條，「外作禽荒，甘酒

嗜音，峻宇雕牆，有一於此，未或不亡」，就是五條。第一條「內作色荒」，好色，在宮廷裡面好色；「外作禽荒」，打獵，外面喜歡打獵，禽荒，禽獸的禽，荒唐的荒，外作禽荒；「甘酒」，喜歡美酒；「嗜音」，喜歡靡靡之音，嗜好的嗜，嗜音；「峻宇雕牆」，就是很奢侈的宮殿，這五條，不要全犯，他說「有一於此」，只要有一條，「未或不亡」，沒有不亡國的。你看我們古人確實謹慎，而且他的眼光怎麼樣？眼光非常的敏銳，見微知著。

你看商紂王用了一根象牙的筷子，旁邊的賢臣就知道他要亡國了，就看到那一根象牙筷子就知道他要亡國了。為什麼？你看你用象牙的筷子，你吃的是什麼？你能吃青菜蘿蔔嗎？當然是吃山珍海味。相傳紂王吃的是什麼？吃到沒有得吃，吃嬰兒的肉，大家就要了解。再來，他吃得這麼樣豐盛，他能在茅蓬裡面吃嗎？他一定是蓋奢侈的宮殿，而這些都是怎麼來的？人民的血汗錢。他見微知著。

因此飲酒這件事情重要，影響太大了。而在我們的現代，大家了解到，以前酒是管制的，公賣的，現在酒到處都買得到。而在現代還要把這個東西再擴大，不但是酒，還擴大成什麼？煙，還有毒品，大家就了解到毒品。這個末學也是聽人家說的，沒有去求證，就是說好像有一個學校，是女校高職，說全班居然有三分之二的同學都染毒品。為了買毒品她們要去賺錢，三分之二的女同學都到那種不正當的場所去陪酒、賺錢，同學拉同學，一個拉一個。這個怎麼？這個東西重要，這個是亡國滅種的東西。所以從哪裡開始做起？還是我們要學《弟子規》。所以這一條「特戒」，特別提出來告誡。但是酒並不是說都是不好，不是這個意思，而是酒本身，講老實話它是藥用得很多。你看醫學的醫字，下面是酉字，為什麼？因為古代很多的藥都是用酒來當藥引，這個是特別的一種開緣，我們

知道就好。下面：

【緩揭簾。勿有聲。寬轉彎。勿觸棱。執虛器。如執盈。入虛室。如有人。事勿忙。忙多錯。勿畏難。勿輕略。】

這個是什麼？「接物正則」。當然我們下面是「待人鍼規」，就是待人處事接物的規矩。而這個物也是人，跟一切的人接觸，第一條就是修身。換句話說，就是把別人放在心裡，心裡真的有別人。怎麼做？第一條「寬緩」，你看『緩揭簾，勿有聲』，告訴我們什麼？大原則就是緩，緩就對了，不要急躁。這一條重要，因為什麼？因為我們只要一急，就出毛病，只要一急躁就出問題，「無欲速，無見小利，欲速則不達，見小利則大事不成」，這一條重要。所以做任何事情，我們都要提醒自己什麼？緩，提醒自己緩。放到大事的時候，他就有什麼？他就穩重，這個人就穩重，不會慌了方寸。

『執虛器，如執盈；入虛室，如有人』，這是謙跟誠，你看，「執虛器，如執盈」是謙虛的態度，「入虛室，如有人」，這個是誠懇的、真誠的表現。換句話說，就是我們《中庸》裡面講的「慎獨」，君子一定慎其獨也。這個是在東漢的時代有個人叫楊震，楊震他官做得很大，有一次有一個地方官叫做王密，拿了黃金要來賄賂他，選擇什麼時候？選擇黑暗的時候，天很黑的時候，到楊震家去拜訪。拜訪的時候，他就把這黃金拿出來，這是下官一點點對您老人家的孝敬。結果楊震就說，這個我不能要。這沒關係，沒人知道，這麼晚了，我來的時候沒有人知道，不要緊，你收下。他說怎麼會沒人知道？天知、地知、你知、我知，怎麼會沒人知道？結果這個「四知」就被他楊家的子孫傳下來。後來我們看到有的建築，古代的三合院的建築，上面就寫了三個字，叫「四知堂」，你就知道這戶人家是姓楊的。「四知堂」，就是他祖先的那種德行，「入

虛室，如有人」的德行庇蔭了他的子孫。你看他的子孫在家裡進進出出的，抬頭一看都是四知，他敢自欺嗎？他敢騙人嗎？你看教育這樣就下去。

再來，古代還有個人叫做趙閱道，趙閱道他每一天都做一樣功課，什麼功課？晚上的時候他就燒三炷香，把他一天所做的任何一件事情鉅細靡遺的報告給上天。他說我不敢告訴上天的事情，我就不敢做，「不敢告者，即不敢為」。這是什麼？慎獨，也是什麼？「入虛室，如有人」。你看修養自己修養到這個程度，他會去害人嗎？他會去騙人嗎？他連自己都不想欺騙，他不會去騙人，他不會去害人。所以這一條重要。

再來，『事勿忙，忙多錯；勿畏難，勿輕略』，「平和」，人的平和之氣就從這裡練出來的。孔子講說，教我們怎麼學仁，他說「無終食之間違仁」，終是始終的終，就是一個糸部再一個冬天的冬，無終食之間違仁。什麼叫終食？就是一頓飯的時間，一頓飯的時間都不離開仁愛之心，那個心都沒離開，都把別人放在心上，一刻都沒有離開，不是以自我為中心，都是以他人為中心。「無終食之間違仁，造次必於是，顛沛必於是」。造次是什麼意思？倉促之間，顛沛是千鈞一髮的時刻。換句話說，無終食之間違仁，一頓飯是指什麼時候？平時，平常的時候；造次指的是什麼？臨時；顛沛指的是危時，危險的時候。你看這三個層次，大家思考一下，從很平常到什麼？臨時，到什麼？危險的時候，那個程度愈來愈怎麼樣？愈來愈緊。

他告訴我們什麼？孔老夫子告訴我們什麼？危險的那個時候，正念要提得起來，他的功夫在什麼時候下？無終食之間違仁，平時，平時下這個功夫，他臨時才能提得起來，再來，千鈞一髮的時刻才能提得起來。所以我們平時提得起來嗎？我們有沒有片刻離開仁

愛之心，那就要什麼？觀察我們這一刻內心的起心動念，我們有沒有自私的心起來了，有沒有高下的心起來了，有沒有嫌棄的心起來了，這些我們都要觀察。然後「不敢告者，即不敢為」，不怕念起，只怕覺遲，「事勿忙，忙多錯；勿畏難，勿輕略」，這我們前面說過的，「人一能之，己百之；人十能之，己千之」。

最後這一條，是接物正則的第二，「防染」。他除了修養自己之外，因為他跟人事接觸一定會受到影響，所以他要防止污染，我們講防非止惡。怎麼防止？

【鬥鬧場。絕勿近。邪僻事。絕勿問。】

問題來了，鬥鬧場在哪裡？我們現在靠的兩條線就把鬥鬧場引到我們家裡來了，哪兩條線？電視線、網路線。鬥鬧場在家裡，所以『鬥鬧場，絕勿近；邪僻事，絕勿問』，大家就知道怎麼樣做了。要落實這一條，我們家裡那兩條線最好趕快把它剪掉，否則怎麼樣？做不到。我們會把無遠弗屆的鬥鬧場統統濃縮到我們家的客廳、我們家的寢室裡面，這樣子污染就非常嚴重。這幾條我們特別要注意，如果我們真正明白它的影響性的時候，我們一點都不敢怎麼樣？輕忽，那就了解到《弟子規》真不簡單，它不容易，沒有從平時這樣練，我們臨時，還有危險的時候，要提起來，我們提不起來。

我們今天時間正好也到了，下一次我們就從這裡接著跟大家分享，謝謝大家。