

2005年幸福人生講座-細講《弟子規》 蔡禮旭老師主講  
(第二十一集) 2005/2/19 台灣台南淨宗學會  
檔名：52-116-0021

諸位朋友，大家晚上好。我們早上講到「出則弟」裡面，提到了如何接待客人、如何打招呼，還有送賓的禮儀也都有提到。在接待的禮儀當中，還有一個禮儀也不容忽視，就是接電話的禮儀。我們看看現在的孩子他會不會接電話？我曾經打過電話，剛好是朋友的孩子接的。我說：你父親在嗎？他說不在。去哪裡？不知道。喀，就掛下去了。所以孩子他假如連接電話都不會，除了沒有恭敬心之外，把家裡的臉怎麼樣？都丟出去了。所以，接電話的禮儀我們也必須教導小孩。

所以小孩子接電話，我們要實際讓他來操練。接起電話來說：你好，我叫蔡禮旭。把名字報出來。請問您找哪一位？假如說：你爸爸在嗎？假如爸爸在，他就說：請您等一下，我去叫我爸爸。放下來，去叫父親來聽。假如父親不在，這個時候孩子要懂得如何去應對，然後可以請教對方：不好意思，我爸爸不在。請問您是哪一位？有什麼事需要我轉告給父親嗎？就是可以詢問，畢竟人家打電話來有事情，所以我們要問清楚，讓人家不會白費打這一通電話。也可以問對方說：請問您有急事嗎？假如是急事，就可以把父親的行動電話告訴對方知道。所以孩子從小假如懂得如何去應對，他做事的圓熟度就會愈來愈高。打電話還有最後一個動作，跟長輩打完電話，一定等長輩先掛了電話，我們才掛電話。因為可能長輩或許還有些話，我們馬上就掛，他可能話還沒講，已經電話斷了。所以這一個動作也是處處體現對於長者的恭敬之心。

第三個單元「謹」。我們說要謹言慎行，一言興邦，一言可以

喪邦。所以生活能謹慎，就可以免掉很多的錯誤，甚至是災難都有可能。有一個朋友，他約了他三位好朋友一起吃飯，結果來了兩位，有一位還沒到。他在門口邊等邊說：怎麼該來的還沒有來？這兩位坐在屋內的其中一位朋友就開始犯疙瘩：該來的沒有來？我是不是不該來的？所以這個朋友就有一點不高興，就走了。他一看，朋友走了：怎麼不該走的走了？結果最後剩下一位朋友：那我是該走的了？所以那一晚晚餐誰吃？自個吃。所以，雖然是一個笑話，但是我們一個人對於講出去的話也應該三思後行，也應該提高敏感度，我們出去的話會不會傷害到對方，要有這樣的謹慎度。所以俗話也講「面對失意人不可說得意之事」，這都是在言語當中處處流露為人設想。所以言行要謹慎。

而言行的根本在一個人的念頭。所以真正會修身的人，在哪裡謹慎？在起心動念中謹慎。當念頭都能謹慎，言語行為就不會有太大的偏頗。比方說我們「謹」這個部分，就是常常要謹慎，不可以浪費時間，不可以糟蹋食物，這種奢的念頭、貪的念頭、懶的念頭、不敬的念頭一起來，馬上就要把它調伏下去。

我們可以歸納「謹」這個部分的教誨，可以訓練一個人三方面的能力：第一個自制力，第二個獨立生活的能力，第三個做事的能力。現在小孩缺不缺這三種能力？所以一定是有教才會。我們之前也提過在汕頭有一個孩子七歲，剛好他們老師教他們《弟子規》教了一、二個月，老師想讓他們上來發表一下這一段學習的感受跟成長，所以邀來他們的父母坐在底下聽。這個孩子上來講的第一句話，他說：我學了《弟子規》才知道做人原來要孝順。這句話有沒有味道？關鍵字在「原來」。我們大人常常都說：他都這麼大了，應該知道。這個「應該」有待商榷。因為中國聖賢的教誨已經斷了一、二代了，所以很多的孩子行為偏頗我們先不要責怪他，長輩要先

反省，到底我們有沒有教？而這個教又不是嘴上教，而是有沒有以身作則才是。這個孩子接著又說：我還沒有學《弟子規》以前，每天都在想如何謀害父母。七歲！他的媽媽坐在底下，突然瞠目結舌，她絕對不相信她的孩子居然會想要謀害他們。

諸位朋友，我們知不知道孩子在想什麼？知不知道孩子每天在做什麼、說什麼？知不知道？當我們都不知道他在想什麼，那怎麼教？所以確實教育需要用心、需要耐心，我們要多花點時間去了解孩子，去關懷他，才能慢慢讓他循規蹈矩。為什麼一個七歲的孩子會想謀害父母？這就是父子無親。父子有親有沒有可能這樣？為什麼現在父子無親？原因在哪？父母很努力賺錢，都沒有時間陪他，他跟誰比較親？跟補習班老師親，跟傭人比較親。媽媽呢？父母有時候為了虛榮、為了面子，又把他送去補一大堆東西，他愈學愈厭煩。而這樣的心境、這樣的情緒，父母有沒有察覺？可能沒有察覺。所以，我們真正要花一點心去了解孩子的心情，孩子的想法、看法才行。我們一定要把原因找出來，才容易進一步教導孩子。

「謹」這個部分，現在的孩子自制力不夠，所以「謹」一開始「朝起早，夜眠遲；老易至，惜此時」。就是一個人能夠生活有規律，絕對不要常常睡懶覺，這也是一個自制力。「對飲食，勿揀則；食適可，勿過則」，所以在飲食方面他也懂得節制，都是在訓練一個孩子的自制能力。第二個方面獨立生活的能力，「置冠服，有定位；勿亂頓，致污穢」。雖然只是講了兩個東西，衣服、帽子要放好，我們能不能只教衣服跟帽子放好？應該教什麼？一切物品，甚至於一切時間都應該讓它有所規律，所謂「動物歸原」，動的東西應該再放回原處。這一些生活的能力，他才懂得如何不把生活搞得亂七八糟。

現在聽說很多大學生還請傭人幫他洗衣服，幫他打掃家裡，花

誰的錢？花父母的錢去請傭人來打掃。所以確實現在的學生在生活能力方面真的要加強。當他自己都照顧不了自己，他以後在事業、在家業當中，有沒有辦法承擔？那就很困難了。而我們做父母的假如不讓他多鍛鍊，把這些事都扛在自己肩上，請問為人父母能扛到什麼時候？所以現在很多人結完婚，生了孩子，交給誰？都是爺爺奶奶帶。到底爺爺奶奶什麼時候才會清閒？我想可能連眼睛閉上了都無法清閒。這樣的人生好不好？表面上好像我幫了兒子一把，事實上他當父親、當母親沒有盡責，也沒有學到這些本事、應盡的本分。所以我們把孩子應該做的工作、應該盡的本分回歸給他，他的人生才會過得充實，才會過得問心無愧，這樣才會圓滿。

第三個能力是做事的能力。所以「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。所以「謹」這個部分，有這幾方面可以提升孩子這些能力。我們接著就經文一句一句來討論。

【朝起早。夜眠遲。老易至。惜此時。晨必盥。兼漱口。便溺回。輒淨手。】

提到這個時間，中國聖哲是最重視光陰的，最熟悉的話，「一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰」。說是這樣說，你有這個感覺嗎？有沒有這個感覺？有。我們去問問十幾歲的孩子，他有沒有這個感覺？很困難。所以一個人為什麼這麼珍惜時間？我們看看很多古代留名青史的這些讀書人，對時間都非常的珍惜。比方說司馬光，司馬光用了十九年的時間完成了一部非常重要的典籍，叫《資治通鑑》。他為了怕自己睡太多，所以用木頭做了一個圓形的枕頭。圓形的枕頭睡起來怎麼樣？只要稍微翻一下，可能就滑下來。所以他只要醒過來了，已經稍微休息了，他就馬上再繼續工作。就是有這樣的態度精神，所以他全心全意完成這一部鉅作。什麼樣的動力讓

他寧可少睡覺也要多做事？諸位朋友，什麼動力？為國家的動力，為往後子孫造福的動力。因為歷史就像一面鏡子一樣，只要他們肯熟讀這一本《資治通鑑》，相信人生會減少很多不必要的過失，所謂鑑往能知來。所以就是他有這一分使命，才能推動他這樣的積極精進把這一本書做好。

王陽明先生曾經提到一個人「志不立，無以成事」。一個人沒有立志，這一生能不能把事做好？不可能。所以要能珍惜時間，首先還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非常多長者的提攜，要對得起我們國家對我們的諸多照顧。所以，當一個人念念會念著這些恩德，他將盡心盡力孝順父母，友愛兄弟，進一步奉獻社會。所以一個人他要能珍惜時間，還要從對人的恭敬開始。當他對父母、對關懷他的人都能恭敬，他就不願意糟蹋自己，而讓這些關愛他的人傷心難過。所以當一個人他懂得去完成他人生的本分、使命，沒有人去推他，他也會快步向前。

而人常常會忽略光陰，就是對時間一去不復返的敏感度不夠。所以有一位智慧者曾經說過，他說一個人從生下來只有一件事沒有停過，哪一件事？就是從生下來就一直往死亡的大路邁進，從沒有停過。所以我們剛過完新年，代表新的一年又來了，另外一個角度是代表舊的一年已經過去了，我們還有多少重要的事、該做的事還沒有做？明代有一個畫家叫文嘉，他就曾經寫到一首詩，也是給我們期許、提醒，他寫到「明日復明日，明日何其多；我生待明日，萬事成蹉跎」。假如我們常常想著還有明天、還有明年，這個光陰可能就會在不知不覺當中就流失掉，這樣就太可惜了。

我到海口去做了四個多月，突然有一個很深的體會，人生有一個遺憾，就是當你覺得很多事很重要必須做，一定要去做，但是你

卻沒有能力去做，那個時候你會非常懊悔、非常痛苦。所以當我們有機會可以推廣中國文化，可以利益眾人的時候，回過頭來一看，自己往後的人生沒有好好利用，能力又不足，又幫不上忙，這個時候就怎麼樣？很難受。就好像明明看到一個人快溺死了，你卻怎麼樣？不會游泳，無法救他。所以當我們看到我們的孩子必須要好好教導，而這個時候我們卻沒有學問、沒有智慧，那將是人生很大的遺憾。所以我們不要讓人生有這樣的遺憾產生，就要趕快積極努力提升自己的智慧。因為只要有智慧，人生的問題絕對可以迎刃而解。

所以現在人生第一要事不是賺錢，而是什麼？開智慧，增長智慧。沒有智慧，你人生就會下錯很多抉擇。你光是收拾這些錯誤的抉擇，就可以耗掉你大半的人生。所以生涯規劃第一要事是要學習，要成長，要長智慧。我們來看看一個人大學畢業以後，是比學生時代用功還是不用功？很多人是大學畢業就跟書本說拜拜了。其實，你人生很多的本事是出了社會才是真正要學習歷練的時候，可是我們的態度卻是停止學習，難怪人生愈走愈沉重。為什麼這麼多事都不如我想像，然後又不知道怎麼解決，每天藉酒消愁愁更愁，醒過來還是要解決。所以人生要有所取捨，要趕快拿更多的時間來好好跟聖賢人學習。

我們先有珍惜時間的態度，進一步也要教導孩子珍惜時間。有一個家長，剛好孩子遊手好閒不愛念書，這個家長很希望能夠引導孩子對時間有所重視，他就找了一條八寸長的木棍。幹什麼？找了一條八寸長的木棍，很多小朋友一聽，說：打他！打人用八寸長，太恐怖！他父親拿了一個八寸長的木棍，就跟他說：人生就好像這一條長長的木棍，八寸代表八十歲。當你二十歲以前，你還沒有能力幫助家庭、幫助社會，你只能接受大家對你的服務、對你的奉獻

。這一段你幫不上什麼忙，所以要砍掉。就拿一個斧頭把前面兩寸怎麼樣？切斷。這個動作，給他的孩子震了一下。

他接著又說：人六十歲以後年老體衰，對家庭、對社會也貢獻不大，所以這一段我們也要把它去掉。就再砍了一下。接下來這一段，他的父親又把它分成三份：接下來這些時光，你光是睡覺就用掉了三分之一，所以要砍。這個孩子開始有點緊張了。父親接著又說：你每天要吃飯、要洗澡，要一大堆生活作息，都不能省的時間，這一段也要再砍掉。孩子就說：爸爸，你別砍了，我知道了。他爸爸說：你不知道，人還有很多時間是生病躺在病床上，這一段也要砍。他的兒子去拉他的手：爸爸，我以後不浪費時間了。兒子，你不懂，你每天又講了多少廢話。確實引導孩子要有正確的觀念，也需要我們為人家長用許多的善巧方便，因為現在孩子不喜歡聽大人說教，所以這些時間點我們也要好好去掌握。

另外有一位母親，剛好她的孩子念小學一年級，早上起來孩子就磨磨蹭蹭，他媽媽一看他必然會遲到，可是也沒去制止他。這樣做好不好？先讓他承受自己拖拖拉拉的結果。所以他媽媽就不去制止他，看他拖到什麼時候。結果確實，現在小孩子連那個牙刷、牙膏上面都畫得很漂亮對不對？刷牙的時候還要玩兩下，結果果不其然，去上課的時候遲到了。所有的同學都去升旗了，這個媽媽跟著孩子一起到學校去，一看，孩子沒有去升旗。因為他們中午有回家休息，下午再去。結果這個母親看兒子回來蹦蹦跳跳還面帶微笑，她想一定是老師沒有處罰他，不然怎麼一點慚愧的臉都沒有。假如妳是媽媽怎麼辦？所以教育這三個字要時時提得起來，要「慎於始」。孩子一開始的錯誤假如沒有修正過來，等他養成習慣，你到時候就要跟他拔河，就累了。

所以這個母親就主動打電話給他的班導師（班主任），就打來

。她第一句話就跟班主任說：老師，我兒子今天遲到。那位老師就說：我知道，沒關係，沒關係。這位媽媽說：怎麼可以沒關係？接著這位班主任就說：我說沒關係，是想說妳是不是又要來替兒子解釋說他為什麼遲到了。所以你看，從老師的反應就可以看得出來，現在孩子犯錯誰在幫他掩飾？這是害了他。所以接著這一位母親就跟老師說：老師，這大有關係，你下午一定要狠狠的教訓批評他。結果這個老師就哈哈大笑，他說：現在還有母親來討批評教訓的！所以，溺愛了孩子反而會怎麼樣？害了他。

所以這一位小朋友下午回來，臉色怎麼樣？不怎麼好看。然後一進門，就去拿他買的鬧鐘，這個鬧鐘終於派上用場。結果他很緊張，馬上調六點半，然後心裡比較安，就放在那裡。他母親看了就在那裡笑，就趕快跑過來跟他說：你調六點半，待會吃飯就響了。孩子想說調六點半，明天可以叫他，沒想到一天有二十四個小時，有兩個六點半。所以他母親這麼一講，他才恍然大悟：對！吃飽飯以後再來調。所以這個母親並沒有罵他，只抓住了這個機會教育點。這個孩子從此以後，不管他到哪裡，他的鬧鐘都帶在身上。所以就養成了這個好的習慣，就不會遲到，也不會賴床。所以教育孩子我們也要時時掌握這些重要的時機點。

一個人如何珍惜時間？從我們剛剛所敘述的這些故事，我們就可以掌握到，要先立志，再來也要有所計畫、有所規畫如何把孩子教好，我的事業也有短期、中期、長期的目標，這樣你才會知道這一步一步如何跨過去，如何運用。接著，我們也要少講一些無關緊要的話。你看人一打開話匣子，聊多久？一個小時、兩個小時，那時間很快就流失過去。所以言語「話說多，不如少」，因為可以拿這些時間再好好學習。而且，假如話說得太多，這些話又傳出去，又有一大堆是是非非，你人就煩死了。



另外，也要少打煩惱。有一個實驗研究的結果，是百分之五十的煩惱是煩惱未來，百分之四十的煩惱是煩惱過去，只有百分之十是用在當下。他們就做了一個實驗，就叫所有的人把他現在在煩惱的事寫下來，然後就放在抽屜。一個禮拜以後，他們又來上課。說：來，你們現在把上個禮拜在煩惱的事拿出來。一看，百分之九十都是不需要煩惱的。他說：好，再放回去。又過了兩個禮拜（總共三個禮拜）再拿出來，一看，統統怎麼樣？不需要煩惱。所以中國話有一句成語叫什麼？杞人憂天。就耗掉我們很多的時間跟金錢。所以應該要努力的是增長智慧，下對抉擇，人生才會少走冤枉路。所以投入學習的時間絕對不能減少。這裡是提到整個我們對於珍惜時間的一些觀念。我們接著看下一句。

『晨必盥，兼漱口；便溺回，輒淨手』，這是提到一個人的整潔習慣。俗話說的整潔為強身之本。你要愛乾淨，身體才不會有一些病毒或者一些細菌，造成身體的損傷。而當一個人真正愛惜身體，其實也在力行孝道，「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也」，《弟子規》也說「身有傷，貽親憂」。所以「謹」，看經文好像都是自己的事，事實上自己跟別人是互相關聯的，息息相關。所以當我們自己身體搞不好，一定會讓這些至親替我們擔憂。

所以孔夫子在《論語》裡面有提到一句教誨，說道「父母唯其疾之憂」。父母最擔憂的就是孩子的疾病，這個「疾」我們可以當作生病看，也可以當作壞習慣、壞毛病看。所以，愛整潔才不會身體受傷，然後生活有規律，這也是身體健康的重要因素。再來，當你做事謹慎，就不容易犯很多過失，這也是讓父母能夠安心、放心。所以這個「疾」字我們可以廣義來解釋，就是在身體健康、在為人處世當中，都不要犯不好的過失，以致於讓父母擔憂了。而一個人很愛惜身體、很愛整潔，也是對別人的尊重。所謂「自重而後人

重」，當你自己重視整潔，穿衣服也穿得很整齊，人家就會敬你三分。當我們自己蓬頭垢面，身上又髒髒的，他人還沒跟你相交往，已經對你怎麼樣？有所輕視，有所輕慢。所以當別人瞧不起我們，我們首先不要責怪別人，要先怎麼樣？先反觀自照，看看自己是不是在這些禮節當中有所缺失。

「晨必盥，兼漱口」，這是把我們的口氣能夠保持清潔。因為人與人每天在言語當中的交談很多，所以這一定要注意。假如孩子不刷牙，那口氣很不好，到學校去，他的人際關係會怎麼樣？大受影響。當孩子從小人際關係不好，對他的自信心也是一種傷害。因為我們曾經帶過學生，是身體都很髒，所有的同學都排斥他。所以這個習慣的養成確實也是受到家庭的影響。另外，我們成人假如有口臭，也會影響我們的人際關係。一個人有口臭，就是體內的毒素太多了，所以都溢出來了。為什麼人的毒素會這麼多？跟他吃的東西有關，所謂「病從口入」。其中還跟一個因素很有關係，就是吃宵夜。諸位朋友常不常吃宵夜？不常。

吃宵夜的人口臭的比例很高，為什麼？因為他們在晚上十點多、十一點多，甚至於在半夜才吃下這些食物，有的又吃海產，又吃大魚大肉，一吃下去，過了一、二個小時他去睡覺。一躺下去，身體所有的功能，只有兩個器官還在動。哪兩個？心臟，心臟不跳就麻煩了，還有呼吸。其他的內臟都會跟你說：主人，我先關門休息一下，明天再來。所以胃也停止消化，所以這些食物、這些肉就在胃裡面怎麼樣？在那裡發酸、發臭了。因為體內，在胃裡面是胃酸，食物很容易壞，而且溫度又三十七度，所以這些東西很快就會腐敗。腐敗以後，這些毒素就會在你的全身循環。所以吃宵夜確實對身體有不好的壞處，這我們也要注意。

下一句「便溺回，輒淨手」。就是上完廁所，要先把手洗一洗

，時時注意到手上的清潔。因為人吃東西都是會跟用手拿有關，假如手上有細菌，就容易造成身體的損害。除了上完廁所要洗手，還有哪一些時候必須要注意洗手？飯前一定要洗手。諸位朋友，你要多多去觀察，因為你講得愈細，孩子的警覺性就愈高。你不要忽略你這樣一點一點提，其實孩子的記憶力特別好，都會幫你記住。因為我常常跟孩子提醒一些事，我自己都忘了，小孩都怎麼樣？都還會提醒我。常常看到很多大人在算錢（算鈔票），然後一邊翻一邊怎麼樣？手指就舔一下，這都是不良示範，要多注意。所以這些生活習慣，要注意整潔，才能讓身體健康，也可以當孩子的好榜樣。我們接著看下一段經文，我們一起把它念一遍：

【冠必正。紐必結。襪與履。俱緊切。置冠服。有定位。勿亂頓。致污穢。】

『冠必正，紐必結；襪與履，俱緊切』，這是提到一個人的儀容要端莊。假如今天我在這裡演講，然後前面的釦子有兩個沒有扣，你們看了會怎麼樣？可能一半的人都走了，連穿衣服都不會穿，還講什麼課。所以古代的人很注重儀容，他們時時提醒自己要「三正」：第一個帽帶要正，第二個褲帶要正，第三個鞋帶要正。所以時時都會檢查一下，帽子有沒有戴歪；然後褲子有沒有紮好，不然掉下去就麻煩；然後鞋子也要綁好，不要鬆鬆垮垮的，走起路來發出聲音，人家看了就會輕慢你。

剛好有一次我去上課，時間比較緊迫。在海口有一個交通工具叫摩的，你們聽過沒有？摩的的意思就是motorcycle的「的」，「的」就是像計程車，所以很多都是騎著摩托車載一個客人。我馬上就叫了一輛摩的趕到講課會場。到了以後，我就進去上課，沒遲到。講完課，我走下來就去廁所。結果一照鏡子我的頭髮是翹起來的。因為一路一邊坐車，風就一直吹。所以我在那裡講了兩個小時，

居然都沒人告訴我。後來我出來就跟這些中心的老師說：你們怎麼都沒提醒我一下？害我出糗兩個小時。所以我們處處要謹慎儀容，才不會出現這些糗事。

在春秋時代有一個大臣叫趙宣子，他是晉國的大臣。剛好那時候晉靈公在位，晉靈公年紀不大，還小，很不聽話，都不知道好好愛護人民。趙宣子他很忠誠，就常常直言不諱勸他的君主。結果晉靈公居然起了歹念，派殺手鉏麇（一個很有力氣的人），就要去把趙宣子刺殺。剛好早朝都是很早的時間，所以鉏麇是抓在早朝以前的時間就到了趙宣子的家裡。結果一看，因為趙宣子起得太早，所以他已經把整個朝服穿得整整齊齊，正襟危坐，在閉目養神。而他這種儀容、威儀，鉏麇一看非常的感動，他說：這個趙宣子在無人見到的地方都如此恭敬，想必在有人的時候也都一定是非常的認真辦理國事，對人一定都非常的謙遜、恭敬才是。所以他說這樣的人絕對是國家的棟梁、是人民的主人，我不能殺他。殺了他，我就不忠了。可是因為是晉靈公，是國君交代他的事，假如他沒有做，他就不信（沒守信用），所以鉏麇當場就對著那棵槐樹就撞頭自盡。所以從這個故事我們可以體會到，當一個人儀容端莊，就能贏得他人對他的尊敬。也由於這樣的恭敬態度救了自己一條身命。所以這一些生活的細節我們也不可不慎。好，這一節課我們先上到這邊，謝謝。