

2005年幸福人生講座-細講《弟子規》 蔡禮旭老師主講
(第二十集) 2005/2/19 台灣台南淨宗學會 檔
名：52-116-0020

諸位朋友，大家好！我們剛剛提到了，古人很重情義，在親人當中、在朋友當中都會流露出來。所以李白寫了一首《黃鶴樓送孟浩然之廣陵》，提到「故人西辭黃鶴樓，煙花三月下揚州，孤帆遠影碧空盡，惟見長江天際流」。「孤帆遠影碧空盡」，他送著他的朋友是等到朋友已經完全看不到了，他才捨不得的離開了，對朋友那分情義、那分相惜之心就在送別當中流露出來。現在的孩子能不能寫出這樣的詩？很難！因為孩子現在沒有恭敬之心，比較焦躁、煩躁。所以我們也在這些禮儀當中，長養孩子對人的恭敬。

剛好前天我的結拜大哥來聽我講課，他從台中趕過來。他聽了兩節課，他馬上又有事，就在下午要離開，他就說不來聽我講，他很難受，對我的支持就不言而喻，真的是很支持我。後來我就陪他走了一段路，送他去坐火車，當他離去的時候，我也是一直在那裡「過猶待，百步餘」。突然想到跟他相識這十年，我很多的決定他都很支持，雖然很多次我都失敗了，但是他還是一直很信任我。他說：你只要抱持著你對人、對社會的這一分初心，一定會做出一些能夠利益他人的事。所以他是時時都在關心我，看到我這幾年投入教育，他也非常歡喜，非常欣慰。下一句是；

【長者立。幼勿坐。長者坐。命乃坐。】

就是當長輩站著的時候，晚輩我們不要坐，等長輩叫我們坐了我們再坐，這是進退之禮。學禮儀也要學得靈活，不可以學呆了。比方說看到人要行禮、要鞠躬，剛好你在電梯裡面，很擠，突然看到你叔叔來了，你要不要再給他鞠個躬？可能旁邊的人都被你彈到

旁邊去了。所以，學禮要學得靈活運用。剛剛張教授也說，在廁所的時候要不要鞠躬行禮？那就不用了，等出來再打招呼就好了。我們要順勢而為，因地制宜。

剛好我們有位老師他也學了『長者坐，命乃坐』，所以到一個單位去，跟當地的負責人在談話，對方是個女性。結果站了很久，這個女性她就坐下來，一坐下來，我這個朋友因為她是長輩，「長者坐，命乃坐」，但是長者沒有說，他還是繼續站著，這位長輩她都必須頭一直仰著。因為他很高，她又坐下來，頭就這樣。突然這位長輩覺得頭很酸了，她說：你坐下來吧！我的頭都快受不了了。當我們看到別人已經在那裡仰頭而望了，不等長輩叫你坐，你就很自然的坐下來。所以學不可以學呆。所以「長者坐，命乃坐」。

有一個孩子她才差不多兩、三歲，一個小女孩。有一天跟她父母還有外婆出去出遊，在公園裡面，她父親坐在那裡看報紙，小女孩坐在一個板凳上面。突然她的外婆走過來，結果那個小女孩突然就跳起來，因為那個椅子比較高，她馬上跳起來，沒有站穩就往前傾，然後倒下來。她的外婆跟爸爸都覺得很奇怪，就站起來趕快把她扶起來，就問她：你幹嘛跳起來？小女孩說：長者立，幼勿坐。因為外婆過來了，她趕快跳起來。結果這個父親在那裡很汗顏，外婆走過來，他無動於衷在那裡看報紙，他兩三歲的小女兒已經跳起來了。所以後生可畏，面對這些學聖賢書的孩子，我們也要跟他們一樣好好學習，落實《弟子規》。下一句：

【尊長前。聲要低。低不聞。卻非宜。進必趨。退必遲。問起對。視勿移。】

這個也是講話的禮貌，在尊長前面聲音也要放低，不然會影響到長輩他們的談話。現在的孩子對於什麼時候應該講話，什麼時候不應該講話，這個分寸的拿捏比較缺乏。往往一群孩子遇到一起，

就控制不住，大吼大叫，都快鬧翻天了。這個時候我們長輩要適時去制止，不然等他都已經習慣，就很難再把他導正過來。所以發現孩子講話很大聲，影響到長輩談話，要趕快說：你們要小聲一點。有些長輩就說：小聲一點！孩子就小聲了，小聲多久？三分鐘，又控制不住。小聲一點！然後三分鐘，又沒效果。長輩說：算了，算了，不要管他們了。這樣對不對？不對！所以教育還要很有耐性才行。

中國很強調中庸之道，其實中庸之道就表現在一個人的日常生活之中。比方說，穿衣服要不要中庸之道？穿太多了，很熱，穿太少了會著涼。吃飯呢？吃太多了會胃痛，吃太少了會挨餓。講話要不要中庸？對！所以『尊長前，聲要低』。但是假如跟長輩講話都講不清不楚，那就很失禮，所以『低不聞，卻非宜』。跟長輩講話，要讓長輩很清楚我們在說什麼，而且也要注意，講話的時候眼睛要看著對方，看著長者，叫『問起對，視勿移』。我們跟現在的小孩子交談，他的目光可以專注的看著你多久？很不容易很久！能十秒鐘就不錯了。孩子對人講話眼睛都不專注，代表他的心沒有恭敬，很浮躁。現在孩子為什麼這麼焦躁？就是太缺乏禮節的教育，久而久之我行我素了。所以這些小細節，都需要我們為人長者好好用耐性去教導，慢慢讓他能循規蹈矩，處處替人著想。

『進必趨，退必遲』，遇到長輩要快步上前，不要讓長輩等太久；等跟長輩談完話了，我們要離開，就慢慢退幾步，然後再走出去。你不要馬上長輩跟你講完話，「好，再見」，馬上就衝著離開。這樣好像是告訴長輩說，我恨不得馬上走，不要再多留一秒了。處處我們要注意到別人的感受，所以「退必遲」。「出則弟」最後一句：

【事諸父。如事父。事諸兄。如事兄。】

這個『諸父』跟『諸兄』，在古代它的意思是指伯伯、叔叔，可以延伸到像舅舅，就是長輩，伯伯、叔叔、舅舅這一輩的；「諸兄」，堂兄弟、堂姐、堂妹，還有表兄弟、表姐、表妹這些親戚關係。我們可以回想一下，這些叔叔、伯伯也都是伴著我們、照顧我們成長，也不知道曾經抱過我們多少次，在心裡面祝福我們健康成長，也都是很關懷我們。俗話說，「受人點滴」也要「湧泉相報」，有這樣的態度人生才厚道，人生才會充滿歡喜。

這一次講課也看到很多長輩、很多朋友，都是我在這幾年認識的，也有很多是一、兩年沒見面。見到面，這些長者、朋友都很歡喜，他們也很祝福我能夠在這一段時間有一點小小的進步。當我面對他們真誠的祝福，我們都要記在心上，「受人點滴，湧泉相報」。更應該好好的充實自己，然後奉獻這個社會，讓這些祝福你的人都能生歡喜心。所以相同的，這些伯伯、叔叔，這些堂兄弟姐妹也都是伴我們一起成長過來，也對我們有很多的提攜，很多的關懷，這一分情我們也要時時存在心裡。當他們有需要的時候，我們一定盡心盡力去幫忙。

這個「諸父」除了指有親緣關係之外，我們可以把它解得再廣泛一點。「諸」可以當眾人，也就是侍奉任何一個人的父母，我們都要有恭敬之心；對待任何人的兄弟姐妹，我們也要有愛心，也要關懷。當我們是用這樣去解，整個心胸就會非常開闊，量大福也就大。

在新加坡許哲女士，她是新加坡的國寶，曾經就有記者訪問她。因為她人生幾十年都一直致力於照顧病人，照顧貧窮的人，記者就問她，「你這樣幫助這麼多人，幫助這麼多別人」，記者問到一半，她就說：我哪有幫助別人？我幫助的都是我的兄弟姐妹。所以在她的態度當中，哪裡是她的家？整個宇宙都是她的家。記者又問

她：你都照顧別人，誰照顧你？你看，人都有很多煩惱，照顧別人還怕自己沒人照顧。這位長者很開心，她就說：我不用照顧我自己，老天爺會照顧我。你看，多麼豁達的人生態度！而這個人生態度就跟聖賢的經典完全相應在一起。

老子有說：「天道無親，常與善人」，所以善良的人他的福報不可限量。所以，許哲女士說她的冰箱都會莫名其妙就多很多菜出來，而且也不知道是誰送的。諸位朋友，為什麼不知道是誰送的？當施的人是不求回饋，回報的人也不想讓她知道。假如我們今天去送禮是有所目的，禮物拿過去還要告訴對方說：這是我拿過來的。當我們是有所目的去付出，對方接受的時候也會有負擔，好像欠你一個人情，這樣人與人相處會有壓力。而許哲女士她的付出是不求回饋，而且她覺得那完全都是她應該做的，所以接受她幫忙的人都會發自內心的感動。一有機會可以幫她做些事，大家都會很主動，所以都買些菜放在冰箱裡。

楊老師當時候出來教孩子讀經、寫書法，每一次下完課，學生都走了，老師走到廚房，都會發現一些東西，這邊一包菜，那邊一包水果，也不知道是誰送的。所以，我們確確實實可以用自己的真心，去跟每一個人相交，當你把天下人當兄弟，天下人也會把你當兄弟看。所以，「四海之內皆兄弟」，它是一個結果，原因要怎麼種？一定是我們把天下人當家人看，我們主動去付出，就能夠得到這樣的結果。

《孝經》裡面有一段話，「敬其父則子悅，敬其兄則弟悅，敬其君則臣悅，敬一人而千萬人悅」，所以其實人際關係不複雜，只要你有一顆真心，一定會贏得很好的人緣。當我們面對別人的父親，我們都很恭敬，他的孩子都會心生歡喜，相信你也會跟他們家裡的人處得很好。「敬其兄」，你尊敬他的兄長，他所有的這些弟弟

妹妹也都會很高興。「敬其君」，你尊敬他的上司，或者尊敬他的公司，那他的這些同事、同仁也會很尊敬你。所以當我們時時抱著一分恭敬之心，自然就會贏得眾人的友誼。

除了我們剛剛有提到，對父、對兄要恭敬，而且要進一步做到愛屋及烏。要敬「諸父」、敬「諸兄」，比方說哥哥的孩子、弟弟的孩子，或者是伯父的孩子、叔叔的孩子，我們應該也要愛護。古代在明朝的時候，有一位女士叫章佳英，她的父母很早就過世了，所以她從小就是孤兒。她有三個兄長，後來三個兄長很早就過世，她跟嫂嫂就一起照顧她這些姪子。結果很不巧，她三個嫂嫂也陸續都去世了，在這樣的當下，這個章佳英她就抱定一定要負起這個責任，要好好把這些晚輩都撫養長大。當她有這樣態度，那是真正的「事諸父，如事父，事諸兄，如事兄」。因為她這麼做，一定會讓她的兄長很寬慰，兄長寬慰，也會讓她的父母很寬慰，所以我們要愛屋及烏。所以她終身就沒有嫁，她有沒有吃虧？相信因為她用真誠的愛心去愛護她這些晚輩，她的晚年也會贏得這些晚輩對她的奉養。

我在教書過程，也曾經遇過學生父母已經不在了，而是姑姑撫養。這個姑姑談對象的時候都跟對方講：我一定要帶著兩個姪子一起嫁過去。那個時候我在跟她（這位學生的姑姑）談話的時候，我整個人都肅然起敬。真的跟她聊，聊到一半有時候，淚水都快止不住掉下來，很感受到她那種忠義的存心。當每一位長輩都能處處愛護自己的晚輩，相信家庭都會在不圓滿當中也會有很好的發展。這是提到愛屋及烏，所以對長要敬，對下要慈愛。

剛剛提到了許哲女士，她是把天下人都當自己的家人看待。在晉朝的時候，有一位讀書人叫祖逖。當時候晉朝國家不大穩定，北方五胡亂華，他不得已就帶著好幾百戶人家，包含他的親戚，還有

鄉裡面的這些鄰居，就一起遷到淮泗這個地方。因為他從小就很有俠氣，很會照顧人，所以一路上所有的這些車馬都讓給年長的人坐，他自己都是徒步行走。也把家裡所有的財物、藥品統統拿出來給大家用，就這樣一路照顧所有的人。這時候晉元帝也很敬佩他的德行，所以封給他一個官職讓他去做，他也做得很好。而且常常抱著一定要把國家的失土再把它拿回來，很有這種雄心壯志。果不其然，在他生命當中，也把晉朝很多失復的土地都拿回來。

在這個避難的過程，祖逖也是時時替所有人的生活打算，都輔佐他們怎麼樣去耕作，怎麼樣有好的收穫。遇到一些骨骸，因為戰亂時代，常常都會有很多骨頭，很多大地上就可以看得到。祖逖就組織大家把這些骨頭統統把它埋好，還幫他們辦了一些祭祀的活動。這些行為都讓跟著他的這些老百姓很感動，有一次大家在一起吃飯的時候，很多的長者在聊天當中就說了，他說：我們年紀都這麼老了，能夠再遇到祖逖，就好像自己的再世父母一樣，我們死都不遺憾。祖逖這種仁義之心，不知道感動了多少人民百姓，所以祖逖去世的時候，整個人民就好像死去了父母一樣那樣的悲痛。所以確實，祖逖就落實了「事諸父，如事父，事諸兄，如事兄」。

我剛好到澳洲去讀書的時候，有一位長輩，他比我父親還大。在澳洲期間，他胃出血，吐了很多血塊出來，他走到我們學院的時候，我剛好碰上他，看他整個臉都是白色的，都蒼白了。我就趕快去通知當地的這些工作人員，趕快把他送到醫院去，幸好沒有什麼大礙，只是需要好好調養一段時間。因為我們去是去上課，每天都有很多課程可以上，這位長者就必須有人照顧。我就自告奮勇，我說：讓我來照顧，我要體會一下孝養父母的感受。因為我跟父母住過一段時間，很多朋友說「你好孝順，都跟父母一起住」，我都很慚愧，因為我父母身體都比我還好，看起來是我照顧他們，其實很

多都是他們照顧我。剛好在澳洲有這個機會，這個長輩生病，我們可以落實「親有疾，藥先嘗」，這些都可以做得到；「晨則省，昏則定」，時時看到他的需要。我就很歡喜，雖然課沒有上到，但是我們可以透過照顧這位長者，把學到的東西真正做出來。

因為他胃已經受傷，就不能吃一些比較不好消化的食物，必須從給嬰兒吃的那種麥麩開始吃起，而且要差不多兩個小時左右要吃一次。我就開始學習照顧長者，兩個小時就幫他煮一碗麥麩給他吃。在這段過程，我就提升了自己的細心程度，那長者也很歡喜，我們陪著他養病。也因為這個因緣，我也在這個長者身上，學到很多的處事待人的道理。這位長者雖然是工人，他的工作也很多，有時候還要下到下水道，下得很深的下水道去做些勞動的工作。但是他都帶很多印度人，因為新加坡有來自很多國家的移民，他說他帶著各個國家的人，他都是身先士卒。下去很危險，他都沒有叫他的工人先下去，他都自己先下去。工人在生活當中很拮据的時候，他都會慷慨解囊去幫助他們，也從來不會去跟他們要。

所以在這段過程當中，我又親近了一個仁德之人。雖然他是用勞力，但是他卻很喜歡中國文化，還寫了一手很好的小篆的字。所以確確實實，我們要禮敬一切人，很多臥虎藏龍都在你的身旁，你都不知道。假如你能不斷保持一個恭敬心，你確確實實會處處遇到貴人，就能體會「能親仁，無限好，德日進，過日少」。

由於我們住在一起都互相照顧，剛好我必須先離開，這個陳伯伯還有幾位我們一起住的男士，在前一天晚上就聚在一起。然後他們送我離開，那種男人跟男人的不捨之情，我也體會很深。所以我說，不只男生跟女生有真情，男生跟男生也是有真情真義。最重要的還是要我們有一分真心去對待別人，所以，「事諸父，如事父，事諸兄，如事兄」。我們接著要進入第三個單元，「謹」。

我們看到「謹」這個字，要想到什麼？要很謹慎，謹言慎行。其實在講「入則孝，出則弟」，跟謹慎有沒有關係？也都有。在「出則弟」當中所提到的這些禮儀，「長者立，幼勿坐，長者坐，命乃坐；或飲食，或坐走，長者先，幼者後」，都是言語、行為當中的分寸，我們也要謹慎去對待。

有一個北京的著名的外資公司，它要招考員工，也是通過各個關卡，考一大堆試，還要考英文。在這個過程就刷下來很多人，最後留了一批人，準備做最後的面試。剛好公司的主管進來，跟他們坐了一會兒，主管就說：我現在有事，必須出去十分鐘，你們等我一下。這個主管就出去了，所有的人在裡面，坐了一、兩分鐘就站起來，然後看到辦公室裡面有些文件，就把它翻開來；一個人看完之後，還遞給另外一個人看，另外一個人也在那裡翻。十分鐘過去了，這個主管走進來，他說：你們都沒有被錄取。因為辦公室裝了個攝影機，所以看到每個人都動公物。因為他沒學過「事雖小，勿擅為，苟擅為，子道虧」；他也沒有學過「入虛室，如有人」，縱使主人不在，縱使他人不在，我們該守的分寸也不能有絲毫的減少。當這個主管宣佈說你們都沒錄取，這些人憤憤不平。「怎麼可以這個樣子！」這些剛大學畢業的學生就說了，「從小到大又沒有人告訴我們，不可以亂翻別人的檔案」。這些處事做人至關重要，所以要謹慎。

這個「謹」的功夫在小地方看，可能我們一不謹慎會阻礙到別人，比方說你坐沒坐相，腳還伸出去，很可能絆倒他人；假如在大的方面，你不夠謹慎，也有可能造成災禍，造成傷亡。前一陣子有美國的直昇機墜落下來，後來查出原因，就是直昇機在檢查的時候，其實已經有裂縫，但是沒有檢查出來，所以人機都毀了。所以，當我們在做我們該做的事也要時時謹慎，不然有可能因為疏忽，而

造成了他人生命財產的損失。

像我常常坐飛機到很多地方去演講，假如不夠謹慎，剛好今天要去馬來西亞，護照找不到，那會有什麼情況發生？因為沒有「置冠服，有定位，勿亂頓，致污穢」，那會有什麼結局？不只自己可能會整個情緒非常緊張，到時候去不了，又對不起誰？對不起一群在等你的人。所以，謹慎雖然是一個小地方，但是它的影響面確確實實很大。假如一個單位的領導人他不夠謹慎，都可能因為一個小小的地方，而造成無法彌補的過失。所以，謹慎的態度一定要從孩子小時候就要養成。

在中國大陸，去年有個案件讓所有的人都在省思，叫「馬加爵事件」。馬加爵他是一個大學生，他還沒畢業，參加很多物理、化學實驗，全國的，都還得到名次，優不優秀？優秀。結果因為跟同學衝突，殺了四個人，所以被全國通緝。這件事就震撼了整個教育界，重新思考，要注重青少年的道德教育。我也去問了一些朋友：你看馬加爵做出這樣的事，你有什麼看法？有些人會說：這樣的人趕快讓他死，把他槍斃了。有些從事教育的人，他可能就不是這個角度了，他會覺得馬加爵很可憐。他都還沒踏出社會，為什麼會做出這麼殘忍的事情？這麼誇張的事？

所以這個事件，家庭要反省，學校也要省思，為什麼這些做人的態度，在一個成績這麼優秀的大學生身上都沒有學到。而且這件事情還沒有發生以前，他可能都是父母的驕傲，因為他是在很偏遠的地方考上的，他們那個村落就他一個大學生。所以確確實實，我們不能被這些外在的這些「名」淹沒了，要更實質的看到，能夠讓一個人人生能走得踏實、圓滿，不是學歷，而是德行。馬加爵他沒學過《弟子規》，假如他有學到「凡是人，皆須愛」，他就不可能這樣做。他假如學了「兄道友，弟道恭」，他假如學了「言語忍，

忿自泯」，就不會造成這個意外了。

為什麼他會萌這個殺機？因為他的同學常常都笑他，因為他太窮了，所以他都沒有好衣服穿。他在監獄裡面還跟監獄長說：這件囚衣是我穿過最好的衣服。當所有的同學都譏笑他，他的自卑感愈來愈難受，就是因為這樣的刺激才失去理智。從這件事我也告訴家長，你要再從另外一個角度看，為什麼這些同學會被殺？為什麼？是不是偶然？不是！因為他們沒有做人的分寸，他沒有學到「勿諂富，勿驕貧」，他沒有學到「人有短，切莫揭，人有私，切莫說」，把人家家裡的隱私拿來取笑，難怪人家會不理智的對待他。又有一句講到「揚人惡，即是惡，疾之甚，禍且作」，人家狗急跳牆。

所以從這個事件我們也要省思，我們教孩子絕對不能讓他去傷害別人，像馬加爵這樣；相同的，我們也要教出的孩子，是不會讓人家引發對他攻擊。當孩子言語當中都有揶揄他人、都有輕慢他人，我們自己就要謹慎，這已經讓孩子在往後的人生佈下危機了。從這個事件當中，我們也瞭解到，確實要謹言慎行才是。我們來看經文，我們一起來讀一下：

【朝起早。夜眠遲。老易至。惜此時。晨必盥。兼漱口。便溺回。輒淨手。】

『朝起早，夜眠遲，老易至，惜此時』，這句話的意思是早上早起一點，晚上少睡一點。很多家長就說了，這樣孩子會不健康，讓他多睡一點。確實睡覺有時候比吃飯還重要，因為在睡覺當中整個人在休息，很多身體機能在恢復，所以一般小孩他所需要的睡眠都會比較長。但是假如一個人很有志向，非常充實，他睡眠的時間也會自然而然慢慢減少。

所以楊淑芬老師我們都說她是「早睡早起」，什麼意思？早上兩、三點睡，早上六、七點起來，所以叫早睡早起。不知道諸位朋

友有沒有見過楊淑芬老師？你看她一天睡四個小時，氣色怎麼樣？紅光滿面，我們這些年輕人都自嘆不如。結果她在我們中國大陸，有位很高明的中醫幫她把脈，他就跟楊老師說，他說：你睡這麼少，氣色還那麼好，就是因為你是吸收天地之氣。什麼天地之氣？浩然正氣！當我們念念都跟古聖先賢的存心一樣，那你的身心狀況就會愈來愈好。但是諸位朋友，欲速則不達，你不要說：我要效法楊老師，今天回去就睡四個小時。到時候一個禮拜以後，整個人都消瘦下去，那我不負責任。我們可以讓生活更充實，多看書，當你法喜充滿了，睡覺的欲望就可以慢慢減少。

其實「朝起早，夜眠遲」，因為古代的人都很孝順，所以很早起來打理家裡的事務。《朱子治家格言》裡面提到的，「黎明即起，灑掃庭除；既昏便息，關鎖門戶」，晚上要巡視家裡這些門窗有沒有關好，然後都是先請父母去睡覺，父母都睡了，他再去睡，所以「夜眠遲」。我們也常常聽到古代一些詩詞，「三更燈火五更雞，正是男兒苦讀時」，當他人生有所志向的時候，他都會珍惜時間，不願浪費。中國人特別惜時，所謂「寸金難買寸光陰」，確確實實當你很有錢，你有萬貫的家財，也絕不可能買回你已經失去的時間。當一個孩子對時間非常恭敬、非常謹慎，他就不容易蹉跎光陰。在漢朝時候有一首樂府詩也提到，「百川東到海，何日復西歸，少壯不努力，老大徒傷悲」。我們希望孩子的人生不要有這樣的遺憾，所以從小一定要讓他珍惜時間；而且生活作息要正常，不要一放假就到半夜不睡，隔天又睡到中午。那種睡功，我還真是學不來。

我們教導孩子讀經，也很注重這種生活作息，所以告訴孩子，六點半起床，七點要讀《弟子規》。這些孩子都六、七歲而已，學了之後真做。剛好大年初一，因為除夕比較晚睡一點點，她的媽媽

就把鬧鐘調晚一個小時，希望給孩子多睡一點。結果這個女孩可能也是生活已經習慣了，差不多六點多，她就醒過來，一看才五點多，她就繼續睡。一睡覺得愈睡愈不舒服，怎麼時間過那麼慢？她一看，七點了。結果走出房間一看，八點！小女孩馬上放聲大哭，說：八點了，我沒有念《弟子規》！孩子為什麼掉眼淚？你看她對學問負責，她對老師恭敬，老師教導的話，她不願意違背。所以我們當家長的要跟老師配合，不要愈幫愈忙。小孩少睡半個小時沒關係，讓她失去對老師的恭敬，那才大有關係。這節課上到這邊，謝謝。