

《朱子治家格言》學習分享
十三集) 2013/10/14
檔名：55-104-0023

蔡禮旭老師主講 (第二
馬來西亞中華文化教育中心

尊敬的諸位長輩、諸位朋友，大家晚上好！我們上次談到的經句：

【施惠無念。受恩莫忘。】

我們常說，每一個家庭都有它傳家的這些人生哲學。我們老一輩常常勸勉我們，助人為快樂之本。所以常常去幫助別人，內心是非常喜樂。而且去幫助別人，種瓜得瓜，種豆又得豆，「愛人者，人恆愛之；敬人者，人恆敬之」，「施比受更有福」，確實是如此。常常肯付出的人，不明理的人覺得好像是吃虧了，事實上吃虧才是福。為什麼？不肯付出、不肯吃虧，心量就狹小，他怎麼可能會有福氣？

有一次，一個父親去參加女兒幼兒園的畢業典禮，這麼多的家長來到現場，幼兒園老師想要展現一下她教學的成果，所以就大聲的對小朋友說，「諸位小朋友，什麼東西不能吃？」底下的小朋友異口同聲說，「虧不能吃」。大家想一想，小朋友異口同聲，代表這個觀念老師已經講多少次了？很多次了。小孩從小虧就不能吃，就這麼跟人計較，這個後果會是如何？見微知著，從幼兒園老師對孩子思想觀念的引導，會不會造成他往後人生的問題？其實我們現在把報紙打開來，那些問題可能在他讀幼兒園、在家裡面，就已經埋下錯誤的種子了。

之前看到一個報紙，醫學院博士班的學生，把他的同學給毒死了，而且是名校的醫學院的博士生。為什麼？他就是見不得人好，嫉妒他的同學。所以假如從小就教競爭，從小就容不下別人比他好

，後面的結果就是這樣。

所以我們看到很多的亂象，可能都是在家庭、在小的時候思想觀念被誤導了。我們當父母的人要有判斷力，不能把孩子送到這個從小就不學吃虧，而且還學競爭的學校。幼兒園就教競爭，請問讀小學的時候，是不是會變成鬥爭？讀中學的時候呢？會戰爭，動不動就打架，現在都打出人命來了。在中學的情況現在也是令人堪憂，要防微杜漸，往往都是小時候觀念引導錯誤。

我們還算幸運，小的時候整個社會風氣很有人情味，互相幫忙，甚至於不認識的人，都會體恤到他的難處。看到趕路的人，吃飯時間，我們那一地區，鄰里鄉黨很自然的，「哎，到我們家吃頓飯吧」。老一輩的爺爺奶奶，常常燒一壺熱開水，放在路邊給人家喝，這都是「施惠無念」。這些都是可能這一生見過一次面，剛好喝一杯水的，根本沒想要他回報，但是就覺得做人應該去幫助別人。

記得有位女士她很慷慨，她就說到，她小的時候堂兄弟姐妹在一起，看到自己的奶奶第一次燒了一壺熱開水，放到路邊要給行人喝。小孩子都很好奇，全部躲在樹後面在那裡看有沒有人喝。結果第一個行人喝了，這一群孩子像中了特獎一樣，全部跳起來「啊，有人喝了！」然後跑回去通知大家。當孩子們歡喜雀躍跑回家的時候，其實這一個布施行善的種子，就種在他的心田裡面。她為什麼那麼慷慨？她奶奶能夠去幫助這些不認識的人、路過的人，這樣的一個身教，就影響了她後代的子孫。所以，後代子孫有沒有福報，其實看他的爸爸媽媽、看他的爺爺奶奶，也是看得出來的。

當我們去布施恩德，假如還想要人家回報，這個貪念還沒有去掉。有貪念就是想自己，這個心量很小。假如布施的時候，根本沒有想到回報，這個心量是廣大的，這個心量是視天下的人，都像自己的家人一樣。諸位長輩、朋友們，我們是不是一家人？你們講得

有點勉強。「以祖宗之心為心，天下無不和之族人」。我們都是炎黃子孫，以我們祖宗的存心來看，我們確實都是一家人。尤其這個時代，國與國之間，種族、宗教之間來往都非常密切，所以應該要不分彼此，不然就可能要爭奪、要對立衝突。所以我的師長，人家問他是哪裡人，他都說我是地球人。很有智慧，因為每一個人都是他的同鄉，我們都是地球人，都是同鄉。就提醒我們這個時代，地球人要互相尊重、互相敬愛、互相關懷幫助，互助合作，不能再對立了。有這樣的心量，我們都感覺，平等愛護一切人、一切種族宗教，是我們現在地球人每個人應該帶頭來做的。

不求回報的心量大，所感得的福報也是無量的。在《了凡四訓》當中有個公案，有個女子剛好到寺院去，看到這些聖賢佛菩薩的聖像非常感動，她從口袋裡拿出了兩文錢，這是她唯一剩下的兩文錢，她以至誠的心，她沒有說要求所求的，就布施到功德箱裡面去了。這個佛寺的住持親自出來幫她誦經、懺悔，給她迴向，給她祈福。後來這個女子嫁入皇宮，成為貴妃富貴了，結果之後帶了幾千兩銀子來，然後來布施，結果住持沒有出來，只請了他的徒弟出來。結果這位嫁入宮中的女士，這個貴妃就很吃驚，我之前只捐了兩文錢，住持你親自給我迴向，現在我捐了幾千兩，你怎麼只叫你的徒弟幫我迴向而已？這個女子很難得，她還會請教住持。諸位朋友，你會不會請教？還是生悶氣？

有時候父母的做法我們不理解，不要馬上去判斷，可能會誤會父母；領導有很多做法，我們也不要馬上依自己的意思判斷，會誤會領導。什麼事不要判斷以後悶在心裡，人跟人要坦誠溝通，尤其她遇到的是一個出家的高僧，所謂無事不登三寶殿。出家人他們要通過考試才能出家，學問都很好，所以住持這麼做必有原因，她也很可貴，她就請教。結果這個住持就講，妳以前捐那兩文錢是至誠

的真心，我沒有親自出來不能回報妳的這個布施。這次妳雖然帶了幾千兩，妳那個心已經不真切了，還帶了一點傲慢之氣，走路還會搖晃，走路有風了，已經不如前日真心，令我的徒弟幫妳懺悔就好。這個住持這麼點化，這位女士就知道，真正福田在哪裡？心地，不是外在的兩文錢、幾千兩。

所以《了凡四訓》就講到，假如人能夠做布施的時候，沒有見到自己在布施；有些人做了一點好事記在心裡，見到人就在那裡講給別人聽，你知道我做了很多好事，這個都在炫耀，就不好了，一炫耀，《了凡四訓》叫「陽善享世名」，就報掉了。「陰德天報之」，做好事不要去張揚，積厚的陰德，上天會有厚報。布施的時候心裡沒有想著自己布施，也沒有記著誰接受我布施，布施完的東西就忘了，沒有放在心上，「內不見己，外不見人，中不見所施之物」，叫「三輪體空」。做善事心地清淨，一塵都不染，不落痕跡。這個三輪體空的布施，「斗粟可以種無涯之福，一文可以消千劫之罪」。用三輪體空的心布施，一文錢都是圓滿的功德。但是，假如布施還有求回報的念頭，布施得再多，這個布施都不圓滿，是半善，不是滿善。

真心是無求的、真心是快樂的，有求的心就會有求不得的苦。到時候覺得說，我做的滿多的了，怎麼都沒有好回報？最後求不得，不想做好事了。這樣發展下去，這樣的存心就對自己不利了。我們還是道義的存心，助人是本分、應該的，不求回報。

幫助別人不求回報，但是受別人的恩惠，念念不忘，『受恩莫忘』。我們想到《弟子規》的教誨，「恩欲報，怨欲忘，報怨短，報恩長」。小時候我們也常常聽到，烏鴉會反哺，羔羊會跪乳，連動物都懂得回報牠們母親的恩德，更何況身為萬物之靈的人類？更應該要知恩報恩，不然我們人就比不上動物了。況且人在《三字經

》當中還列為「三才」，天、地、人三才，代表什麼？人應該把天地的無私演出來，才不枉身為萬物之靈的人類。人沒有這種心量，沒有知恩報恩的心，那就損了自己的人格了。

像我們中心這個背景，後面，有一滴水滴下去，請問大家，看到這個背景，有沒有想到哪一句格言、哪一句經句？有沒有？「受人滴水之恩，當湧泉相報」，剛好很符合我們今天講的「受恩莫忘」。

滴水之恩，確實古人時時會放在心上。在秦朝末年，漢朝初年，漢朝有三傑，韓信、張良、蕭何。其中韓信是大將軍，他有一次非常落魄，幾天沒有吃飯，剛好在河邊遇到一位女子，看他面有菜色，可能已經餓得快不行了，她趕緊就煮了一餐飯給他吃。他吃完以後非常感動，就對著那個女子講，以後我有發達了，我一定要報答妳這一飯之恩。這個女子馬上回應，你都餓成這個樣子了，做人本來就應該幫助你，我又不是要你的回報。古人都是這樣的存心。

結果後來他再遇到了另外一件事，就是剛好到市場去，遇到了一個年輕人，這個年輕人看到韓信佩了一支箭，他就動了這種要跟韓信較量的態度出來，然後就說，你佩了劍，你敢把劍抽出來殺我嗎？就在那裡挑釁，他說到，你假如不敢把劍拿起來殺我，那你就從我的胯下經過，爬過去。韓信心裡想，不要跟當前這樣一個年輕人一般見識，不然到時候傷了人命，可能他人生的前途就沒有了。他真的就從那個年輕人的胯下過去了，這個俗話叫「忍胯下之辱」，就是韓信。後來他成為大將軍，統領萬軍，他就把當初給他一餐飯的那個女子找來，也把當初這個年輕人找來，兩個人都嚇得半死。第一個婦女已經忘了什麼事情了，怎麼大將軍找我來？她很害怕。第二個人可能都快屁滾尿流了，他這時候這麼羞辱韓信，現在他當統帥、大將軍，他肯定沒命了。第一個女士一進來，他馬上說，

妳不要緊張，因為妳當初在我最落魄的時候，給了我一餐飯。來，命令人送給她一千金，千兩黃金，這叫「一飯千金」的典故，這個女士就走了。接著那年輕人就一直發抖，饒了我吧，饒我一條命吧。然後韓信就說，我也很感謝你，讓我修忍耐的功夫，所以你不只沒有罪，你還幫到我，我也感恩你。所以就給他一個也等於是官，軍隊的官職讓他去做。成大事者，不忍小怨，能成就大事的人心量大，不會為了以前那些芝麻蒜皮的事情，要跟人家斤斤計較。而且實實在在講，人要能忍辱，才能成就大事、成就德行，這個年輕人確實是他一個逆增上緣，讓他不得不鍊忍耐，所以他還是感謝他，這個是很難得的。所以韓信這個特質是什麼？面對一切人，他覺得善緣幫助他，惡緣也是在提升他，都感恩。

我的師長他寫了一段法語，「生活在感恩的世界裡」。請問大家，希不希望從今天開始，我們的日子每一天、每一秒都生活在感恩的世界裡？你們好像不大願意過這樣的日子，不然你們要生活在抱怨的世界裡，還是怨天尤人、還是記恨的世界裡？其實記每個人的過、每個人的怨，這個是最傻的人，是不是？所以學聖賢教誨，首先懂得自愛。怎麼自愛？先把心上的垃圾全部倒掉。大家說好不好？好，外面垃圾車準備好了，你們今天就來個痛快，全部把它倒掉。我跟你保證，你真倒了，你待會兒回家，你們家的人都會覺得，哎，你今天看起來不一樣，怎麼額頭髮亮？這個氣色都不一樣，是真的不是假的，相由心生。你們自己，或者有沒有見過親戚朋友，突然一件放了好幾年心上的事放下來了，整個面相就變了。所以人別折磨自己了，該放下的趕快放下，該提起來的趕快提起來。什麼是該放下的？怨欲忘。什麼是該提起來的？恩欲報。待會兒大家聽完我師長這段法語，你就知道，沒有一個人我們不值得跟他感恩的，每一個都應該跟他感恩。

我師長講到，「感激傷害你的人，因為他磨鍊了你的心志」。大家注意，人在逆境當中提升得最快，人在順境當中反而容易享樂、墮落，所以逆境是磨鍊人，順境是淘汰人。享受多了，都覺得應該的，心性就容易墮落。所以感激傷害你的人，因為他磨鍊了你的心志。「感謝欺騙你的人，因為他增進了你的見識」。經一事，長一智，所以騙一次就好，不要再被騙第二次了，你的見識、判斷力就愈來愈高。「感謝遺棄你的人」，這句很重要，因為很多人成長過程中，有感情的傷害，「感謝遺棄你的人，因為他教導了你應該自立」，這些因緣就讓自己更自立自強、百折不撓。「感謝絆倒你的人，因為他強化了你的能力」。「感謝斥責你的人」，他一件小事罵你罵了三個小時，「因為他助長了你的定慧」。一個人被人家罵三個小時如如不動，功夫就鍊成了，那個人也在成就我們。

這段法語很好，我想看大家的表情，大部分沒有吞進去，還是在想，那個傷害我的人、那個欺騙我的人，手還在發抖，所以放下不容易。怎麼才能放下？看破才能放下。看破是什麼？明理。他不傷害別人，幹嘛傷害我？他不欺騙別人，幹嘛欺騙我？大家有沒有想過這個問題？大家的人生都有經驗，遇到了這麼多的人，有些人你一看就挺舒服的，有些人你一看，明明是第一次見面，就好像想打他的那種感覺。奇怪了，這一股怒氣從哪裡來的？凡事必有因。所以經典裡告訴我們，「欲知前世因，今生受者是」。因果會相續，今天，你小時候讀書用功，結果就是你成績很好；成績很好又是因，你以後事業做得好是結果，因為你好好學習，能力有了，以後又會事業很好；事業很好是因，你家庭美滿就是果，會不會一直相續下去？會。所以知道因果的人，不能做壞事，因為那個因果會相續。

比方說你今天出門很不高興，看到一隻狗，你踢牠一下是因，

結果那條狗又跑去咬一個人是果；然後那個人就覺得很倒霉氣死了，他到辦公室裡又去罵人，又變果；然後所有被罵的人，又覺得不高興，又種了一個惡因，回到家又打他的孩子是果。請問，別人家的孩子被打，跟你有沒有關係？你們不簡單，馬上說有。這很有可能，不好的念頭延伸下去，都是不好的果。我們老祖宗就有講「天人合一」，人是指人心，天是指整個你的家庭，整個大自然都屬於天。所以人心不善，天災很多，家庭失和，所以要調心。為什麼地球的溫度增高了？因為我們脾氣很不好，所以溫度就上升，冰塊就溶解。諸位朋友，可不可以生氣？你一生氣就想到冰塊要溶解了，然後水到這裡，快要滅頂了，你就不生氣了。活在這個世間，要為世間做貢獻，怎麼可以去推動整個世界的水災、讓溫度上升？所以明理的人不生氣，明理的人跟人結善緣，不結惡緣。

剛剛講到因果在相續，為什麼他不欺騙別人，欺騙我？因為有前因。大家再想一個道理，「欠債還錢，天經地義」，有沒有？這句話反對的請舉手？沒有意見。你假如連天經地義都反對，罪過很大，你在顛覆真理，欠債還錢是天經地義。還有下一句，「無債一身輕」，是不是？所以把債還了，好事還是壞事？好事。今天被人家罵了，債就還掉了，好事還是壞事？好事。好，聽懂了，恭喜你，你往後的人生沒有哪一件事是壞事，這是真相。所以真相是什麼？事事是好事，人人是好人。明理的人心就安、就舒坦，不明理的人每天什麼事都不高興、都對立，都覺得老天爺對不起他。誰對不起他？其實都是自己造的因感的果，所以不怪別人，債還掉了。假如心量更大，就是因為我跟他結惡緣，所以今天他才來跟我過不去，一跟我過不去，他又造了很大的罪業，他又要墮落了，他的墮落是我造成的。夠責任感、夠負責任吧？對啊。今天這個男人負心漢，他造的罪業要墮落的，我不只不跟他計較，我要做到感動他，讓

他來學《朱子治家格言》，讓他來學《弟子規》，那他就明理之後回頭懺悔，他就不墮落了，他就提升上來了。

宋朝的布袋和尚，他有一段教誨很好，他說，「涕唾在面上，隨它自乾了，我也省力氣，他也無煩惱。」人修養練到什麼程度？人家吐口水，當然是前世可能跟我們有摩擦了，吐口水過來，他說隨它自己乾，不要去擦，為什麼？因為你手提起來要浪費卡路里，所以「我也省力氣」，你們的物理都學得不錯。「他也無煩惱」，因為他吐你口水，你去擦就不順他的意思了。而且你一擦，那個手舉起來，他以為你要跟他打架，就打起來這樣不好。他這麼侮辱你，你都不跟他計較，不放在心上，然後你去怡保出差回來，還給他帶一包白咖啡送給他。他心裡想，我之前這麼惡劣對待他，他怎麼還對我這麼好？人的良心就喚醒了。後來他就想，這個世上還有這種人？他一調查，原來是學《了凡四訓》的、學《弟子規》，他就來學了。這個有功德，這個叫給聖賢的教誨臉上貼金。你都不做，跟人家衝突，那就給聖賢教誨抹黑了。真的明理的人，無債一身輕，全部都是好事，那你更有修養，還對他更好。所以人現在要有一個態度，誰對你最不好的人，你就對他最好，你身邊的人看到了，統統被你感動。這個世間現在就缺表率、缺寬宏大量的人。

我們看這個「恩」字怎麼寫？心上常常想個「因」，原因。我今天怎麼還能活著？因為有父母的養育之恩；我今天怎麼可以明理？因為有成長過程中老師的教導；我今天生活很穩定、家庭很美滿，因為有國家、軍隊，各行各業的照顧，不然現在很多國家在戰亂當中。所以人的恩，很重要的有父母恩、師長恩、國家恩，還有大眾、各行各業的人對我們的恩，「一日之所需，百工斯為備」。請問大家，您今天一天已經被多少個行業服務過了？食、衣、住、行，我們今天吃的三餐，請問大家你吃了幾樣菜？每一樣菜都要有人

種、都要有人做。您今天穿的衣服、襪子、鞋子，全部，住的用具，你要開瓦斯、你要開電燈，全部都有人服務的。假如都明白這些原因，都存著感恩的心，那你每天都會以笑容去面對你所面對的所有的人。你看到路邊在服務的清潔工，你會跟他說一聲謝謝；你今天坐了公車要下車的時候，Thank you very much，那個司機可能快樂一天，看到你又這麼燦爛的笑容。大家要知道因果會相續，你今天跟這個司機感謝，他很高興，今天本來脾氣比較大，已經快出車禍了，你這麼一感謝他，他情緒就好了，可能很多人就沒有生命的危險了。大家不要小看自己的一念善念，這個種子會延伸開來。

好，我們先從最大的恩德，就是父母的恩德來感念起，所謂知恩才能感恩，進而懂得報恩。我們看，我們從母親懷胎，父母就很操我們的心了，這叫「懷胎守護」的恩德。再來，母親生產的時候那個疼痛，是這個世間最痛的一個情況，叫「臨產受苦恩」。在生產的床上，那個鋼柱是很粗的，媽媽在生產的時候那鋼柱會拉彎掉，可見是很痛的。面對這麼大的疼痛，母親把我們生下來以後，「生子忘憂」，馬上，這麼大的痛苦，完全沒有放在心上，孩子一出生，念念想著孩子健康嗎？孩子安好嗎？所以這一念生子忘憂，這一分真心，是我們用任何外在的物質，都沒有辦法報答的。諸位朋友，你的母親曾經對你說「我生你的時候好痛」，有沒有？都沒有。母親真的是生子忘憂。

結果孩子一出來更辛苦，三歲以前行動都不方便，一把屎一把尿這樣照顧，尿床了還要把乾燥的地方讓給孩子，母親睡在潮濕的地方，「回乾就濕恩」。「咽苦吐甘」，所有的辛苦父母吞下去了，所有的幸福、生活的安樂都給孩子。

再來是「哺乳養育恩」，母親哺乳，二、三年下來是幾百公斤

這樣的乳汁，所以女人的骨頭比較黑，因為她在養育孩子過程比較透支。「洗濯不淨」，幫我們洗尿布，洗這一些污穢的東西。然後「遠行憶念」，我們遠在他鄉，父母常常牽掛，包含「深加體恤」，處處為我們著想。像我們讀大學回到家裡面，媽媽第一句話都是說，「哎呀，你看，瘦了。」然後一進門，就看到我們最喜歡吃的那些東西、那些飯菜，母親都希望我們回來這幾天，好好給我們補一補。

還有「究竟憐憫」，母活一百歲，常憂八十兒，甚至於父母在臨終的時候，還掛念著孩子。我有一個長者，她得了癌症，她的母親八十多歲，臨走的時候，就對著我這個長者（是她的女兒）說到，我希望我走了之後，把妳的病一起帶走。女兒聽了非常感動，究竟憐憫，母親臨終的時候還念念愛護著自己的女兒。結果很神奇，她母親走了之後，我這個長者她的病慢慢就好了，至誠心可以感通。當然，這個女兒念念想著母親的愛，我看癌症慢慢就好了。這是父母給我們種種的恩德。

其實大家再想一想，我們成長過程中，生病的時候、求學種種，包含父母還得去借錢給我們讀書。我們去找工作了，還要擔心能不能跟同事和睦相處，能不能聽領導的話，別給人家添麻煩。我們的父母很厚道，都怕給人家添亂。包含成家了，夫妻合不合；生子以後，父母又要關心孫子、孫女的生活，這些都是父母對我們的恩德。不只關心我們，還關心到我們的事業、我們的家庭。大家靜下心來一想，父母的恩德太多了，就在父母生活當中的一舉一動，都是對我們的恩德。

知恩，應該就要化為行動，就要感恩，接著要報恩。怎麼報？養父母之身、養父母之心、養父母之志、養父母之慧。「養父母之身」，就是整個他的生活要照顧好，食、衣、住、行。首先食物，

給老人吃東西要注意軟、暖、緩，老人的牙齒比較沒有那麼好了，食物要煮爛一點，不要太硬。

有一個朋友，他每次回到家，就買堅果給他爸爸媽媽吃，後來有一天他媽媽真的受不了了，她說「兒子呀，你買那個東西這麼硬，你爸都咬不動，我看你買這個是因為你喜歡吃吧？」他就不好意思。所以這個要「冬則溫，夏則清」，這句話要舉一反三。你不要學了這一句話說，盡孝就是注意父母會不會冷、會不會熱，就這一條，其他就不管了。是要從體恤父母的冷暖，再體恤他生活的種種，食、衣、住、行都要體恤。而且要細心的去體恤，食物要軟。再來，不要吃冷的，涼掉的東西對胃腸不好，要熱食，當然也不能太燙，太燙了會燙著，這個都要為父母的健康著想。再來，要緩，緩慢的吃、慢慢咬，好消化。跟老人吃飯，不要吃得太快，假如孩子吃完了，在那裡一直看著老人，老人會有壓力。你說快一點、快一點，到最後就胃下垂。人一緊張，胃就不舒服，你們感覺得到吧？我感覺我只要吃飯一快，這裡胃的感受就好像繃緊了，自己馬上可以感覺。就更要去體恤每一個人，尤其體恤自己家裡的老人，跟老人吃飯要故意吃慢一點，一定要比他慢，這樣他就沒有壓力，要體恤備至。

衣，像在我們中國，它是春、夏、秋、冬，衣服一般在春天、秋天在換季的時候要多添加衣服。你們不要以為在馬來西亞就不要注意，尤其現在這一陣子，假如下雨天，隔天早上都特別涼，這個時候要提醒父母，多添加一個薄外套，就不會受寒了，這個是衣。包含買衣服給父母，父母假如比較節儉的，你還要體恤他，你買的衣服比方是三百塊錢，那你心裡想，假如我媽媽知道了，她每一次穿都會很難過，三百。你就告訴她，媽，五十塊買的。你媽媽說，還是有點貴，不過很好看。她就歡喜了，然後她穿上去說，你再多

給我買一件。那你不要「不好看」，趕快去買。以前的孝子，父母說，這個很好吃，還有沒有？沒有也說有，趕緊去弄。為什麼？人老了，消化系統比較不好，難得他喜歡吃什麼，孩子高興，沒有都說有。曾子是孝子，《孝經》就是他傳的，他就是做到這一點。好，這個食、衣。

再來，住。老人住的環境要不能滑，尤其浴室不能滑，老人骨頭比較沒有那麼強健，最怕摔，有時候一摔就不能走路了，所以整個浴室要有防滑的設備。現在大陸還有鞋廠出的鞋叫孝親鞋，孝順父母親的鞋子。那個鞋子我有見過，它的底部是特別設計的，怎麼滑的地，他踩上去都不會滑倒，然後那個鞋墊很厚、很軟，老人家穿特別舒服。以後你們去買鞋子也問一下有沒有孝親鞋，特別設計的。住，住的時候還要注意，不要讓老人住在高的地方一直爬，假如住太高要有電梯才好。有，我曾經見過，有一個人的房子四層樓還有電梯，因為提供給他媽媽坐的。還有溫度、濕度、通風這些都要注意到，不然你沒有注意，這個都會影響老人的健康。這些食、衣、住、行，生活的體恤。

接著「養父母之心」，等於是會讓父母操心的事都不能做。「身有傷，貽親憂」，所以身體要照顧好。「德有傷，貽親羞」，德行不好，讓父母一生蒙羞，這個就大不孝了。包含不能讓父母感覺好像被冷淡，不能讓父母起被冷落的心。再怎麼忙，回到家要陪爸爸媽媽坐一坐，哪怕是只有十分鐘，父母都能體會到我們這一分可貴的孝心。不能讓父母有恐懼的心，父母假如有什麼事情很害怕，要趕緊做好，讓父母不再恐懼這些事情。就是時時體恤父母心上還有哪些負擔，要趕緊讓他放下來就對了。

會讓父母高興的事就要多做，自己的學業、自己的事業、自己夫妻和樂經營好，兄弟姐妹又很團結，父母的心就非常的安。有一

句話講到的，「父母所欲為者，我繼述之；父母所重念者，我親厚之」。父母欲為，就是他很希望，也是他的志向，我繼述之。像沈慕羽老先生，他父親給他取這個名字，仰慕關羽，結果他做到了，他對民族文化承傳做出了大貢獻，他是繼承了他父親的志向，這是難能可貴的。像有父母，他已經離開家鄉了，家鄉的人曾經對他有恩德，包含，比方都去看顧他的祖墳，每一年他都寄錢回去。這個就是父母之志，他想做的事情，孩子懂了，看父母老了要離開了，要安她的心，告訴她，「母親妳放心，妳走之後，我們每一年，都還會繼續感謝故鄉的人。」這個都屬於「父母所欲為者，我繼述之」。「父母所重念者」，父母不只牽掛我們，牽掛我們的兄弟姐妹，甚至還有我們的姪子、姪女、外甥、外甥女。老人，老婆心切。大家聽過這個成語沒有？你們沒有聽過老婆心切？還是你們都以為，那個老婆是指太太的意思？這個老婆，是指老太婆。為什麼心切？人老了，愈來愈慈悲，所以就會念著她這些兒孫。假如你能體恤父母的心，你不只照顧兄弟，還把下一代的都照顧好，都把他們引到學老祖宗的教誨。你父母一看，這些孫子輩的都很懂事，我們這個家道可以興旺起來，你母親每一次看到你，都會很滿意、很欣慰。這個就是「父母所重念者，我親厚之」。

我看很多我們上一輩的人很可貴，一些姪子、外甥、外甥女要讀書，剛好在自己家附近，四年就全部住在家裡照顧他。這個，爸爸媽媽是最高興的了，兄弟也會很感念、很感恩，因為自己的孩子出門在外，有自己的兄弟姐妹照顧，多好。我們還聽一個學長，她去讀書讀了五年，住在她老師家，這個老師也很可貴。然後她住在老師家五年，她的老師去參加喜宴，除了帶她兩個兒子以外，還把她帶上。所以她跟他們家完全融在一起了，她就好像他們老師的另外一個女兒一樣。所以這個老師，這種平等的愛，影響了這個學生

，這個學生我認識，現在在共學班學習。不只父母影響她的人格，老師也影響她的人格，她後來也做了老師，大學老師，教書也很認真。這個是養心、養志，還有要養智慧。

人年紀大了，要真正快樂，一定要煩惱輕，才會真正快樂。煩惱輕，智慧才會長。為什麼煩惱會很多？煩惱大部分來自什麼？貪求。求不得就苦了，假如不貪求，不就不苦了嗎？是不是？「人生解知足」，知足常樂，「煩惱一時除」。諸位長輩，你現在有沒有煩惱？有沒有？看你們的表情，有。根本就是還是有貪求，求不到了苦瓜臉就出來了，無求了你就不痛苦了。無求了，該是你的還是你的，有求，不是你的還是得不到。無求，身心就輕安了，有求，還沒得到以前就操了很多心。所以這些道理要想通，想通了，你就看破了，你就放下了，你就不折磨自己了，你就自在、隨緣，人生什麼事都水到渠成，不要強求。

孔子提醒，人有三戒，年少的時候，血氣未定，戒之在色。這個色的問題，會毀了一個民族的下一代。現在這樣的問題很嚴重，所以父母、老師一定要給孩子正確的引導，「非聖書，屏勿視，蔽聰明，壞心志」。尤其彭鑫博士他談的，縱欲會損害自己的德行跟身體，講得很精闢，他又是中醫師。這個都可以有機會都要讓孩子受教育，不然我們的民族真的就衰落下來了。老祖宗留了一句話給我們，「百善孝為先，萬惡淫為首」。

「及其壯也」，到中年，「血氣方剛，戒之在鬥」。成年的男人，就見不得人家好。稱讚別的男人，他會覺得，我也沒有比他差。這樣的心態也不好，因為會跟人家爭。應該什麼？欣賞別人、讚歎別人、效法別人，這樣就對了。「及其老也」，年紀大了，「血氣既衰，戒之在得」，患得患失，戒之在得。所以要勸老人，人間身外之物都是過眼雲煙，什麼也帶不走，不要強求，身心輕安是最

大的福氣。

尤其人老了之後，能好好的，不要去跟人家攀比，然後好好的修行，修出清淨心，這個是老了之後享清福，什麼都好，什麼都歡喜。五福臨門，最重要的一福，「考善終」。人臨終的時候沒有生病，腦筋清清楚楚，要去哪裡自己也知道，很好，大家要不要？要。現在就要下功夫，你不要等老了才來放下貪著，現在就不要去染污、不要去貪著。年輕的時候就要練功夫，不然身心都在那裡計較、都在那裡算計，最後晚年身體都不好，因為影響人身體最大的因素就是情緒。身體不好，躺在床上很久，然後在那裡捨不得，「我的房子、我的…哎呀，怎麼辦？」在那拖半天，拖到最後什麼？彌留，完全沒有意識。現在大部分的人死的時候是已經彌留狀態了，糊糊塗塗，以後會怎麼樣？very dangerous，非常非常危險。

我舉一個歷史的人物，走得真是太自在了。大家應該都認識，不認識的，就是以前上課打瞌睡。《三字經》說，「竇燕山，有義方，教五子，名俱揚」，這個是歷史上的名人，范仲淹先生都教育他的孩子要向竇燕山學習。他本來，三十來歲了，命中沒有孩子，而且短命，他的祖父托夢來提醒他，你要趕快斷惡修善、積功累德，不然斷子絕孫，你的命也快沒有了。幸好他還聽他祖父的話，醒過來以後，毫無保留，盡心盡力去行善，最後命運轉過來了。「五子登科」就是講他，然後他活到八十幾歲。有一天洗好澡，然後出來跟親戚朋友道別，我要走了，你們各自好自為之。然後講完，坐在椅子上眼睛一閉就走了。無疾而終，腦子清清楚楚。大家羨不羨慕？現在要趕快練。你看我的師長，八十七歲，那眼睛多亮！智慧、聰明，一點都不糊塗。那個絕對要靠修行的，那個不是父母就能生給我們這樣的智慧相、功德相，那要修來的。人其實四十歲以後的相貌跟命運，那就要靠自己了。好，這個是跟大家談到父母恩。

接著師長恩，師長教誨我們，我們才能明辨是非、善惡、邪正、利害。「一分誠敬得一分利益」，很恭敬老師，自己得的利益最大。我記得我念初中的時候，我的理化老師講了一句話，他說「人不可以有傲氣，但不可以沒有骨氣」。這樣的教誨，人在愈小的時候聽到，幫助愈大。我們年紀還小，又沒有高學歷、又沒有做出哪些事業出來，還不會傲慢。這個不能傲慢的種子，就種在我們的心田，我們的一生就受這個老師這句話的影響。但不可以沒有骨氣，人要有志氣、要有骨氣。所以老師這一段話，就讓我們的人生不容易退縮、不容易沮喪，要振奮精神。就像《中庸》裡面講的，「人一能之，己百之」，人家一次會了，沒關係，我一百次，我照樣可以會，天下無難事，只怕有心人。「人十能之，己千之」，人家十次會，沒關係，我一千次，我還是會。人能真有這個態度，雖然先天上比較愚昧，也會變得有智慧；雖然柔弱，也會變得非常的堅強。

老師給了我們慧命，父母給了我們身命，這些恩德都影響我們一輩子，不能忘。而事實上，父母跟老師對我們是無所求的付出，我們的回報，其實最重要的就是讓他們感到欣慰，沒有白教我們這個學生。報老師恩沒有別的，依教奉行，真正做到，成為社會的棟梁，成為承傳文化的人才，老師是最安慰的了。決定不能自暴自棄，決定不能陽奉陰違，不能做表面功夫，這樣父母、老師知道了，那會傷透了心。這個是師長恩。

國家恩，我們能為國家做貢獻在哪裡？敦倫盡分就是報國家恩。我把我的家裡和睦團結得很好，家庭就是社會的細胞，一個組織家庭的父母，他這一生對社會最大的貢獻是什麼？把他的孩子培養成有德之人，那就變成社會的棟梁人才，這是最大的功德、貢獻。當父母的人，最大的罪過是什麼？是沒有把孩子教得有德行，孩子

無德，他可能會傷害不少人。然後我們自己假如不好好教育孩子，也會帶動不教育孩子的風氣，這樣也很不好。所以敦倫，把家庭、把下一代照顧好，盡分，盡本分。

除了家庭的本分，出來外面還有君臣關係、在公司裡面上下級關係，還有所有同事、朋友的關係，都要把它處好。我們的家、我們的社區、我們的單位公司，都可以成為落實倫理道德的榜樣，這就是對國家做出最大的貢獻。因為現在整個國家、社會問題在哪？人心，人心缺乏經典的教育。可是你要讓國民學聖賢教誨，首先你得要讓他相信聖賢教誨有用。我們做出榜樣了，學這個可以家庭幸福，學這個可以事業發達，學不學？學！我們這個榜樣就樹立了別人想學的信心，這個就做出對國家的貢獻了。

大家有沒有發現今天教室的椅子增加很多？不是我的魅力，是因為我們明天一個特別的課程，是我們江蘇蘇州固錫集團吳念博董事長，要來給我們分享一堂課，「《群書治要》在企業中的落實」。他用《群書治要》、用中華文化、用家文化來治理他的企業，兩千八百多員工像一個大家庭一樣。全中國中大型的企業去參觀，一般都不是小型企業，兩千多個企業去參觀。大家想一想，他這個企業對國家的貢獻大不大？這兩千多個企業回去，都是一個念頭，我要把我的企業變成一家人，這一分心就會穩定他的公司，那吳董事長帶動的這個家文化就安定了萬家萬戶。所以做榜樣的貢獻是非常大的。

最後是大眾的恩、各行各業的恩德，我們也在我們自己的崗位當中盡心盡力去做，也去服務所有的人，也是回報了他們的恩德。當然，我們在接受別人服務的時候，都懷著一顆恭敬、感恩的心，每個行業付出都得到感恩，我想行行都出狀元，行行的人都能夠在他的工作當中，活出他人生的價值跟得到別人的尊重，這樣我們的

社會會非常的祥和，不會有錢的人講話就很大聲，就瞧不起別人，就不會有這些現象。

今天課程就跟大家分享到這裡。好，謝謝大家！