

《朱子治家格言》學習分享 蔡禮旭老師主講 (第二集)
2013/3/18 馬來西亞中華文化教育中心 檔名：
55-104-0002

尊敬的諸位貴賓、諸位長輩、諸位朋友們，大家晚上好！我們這一年一開始，跟大家交流的經典是《朱子治家格言》。從自身來講，家道的承傳是自己的責任；從社會、國家來講，每個家庭是社會國家的細胞，每個家都安定，都知道怎麼樣治家、教育下一代，我們的社會、國家、民族才有未來。

我們的師公是李炳南老師，他是我們台灣一位儒道釋精通的大學問家，大儒。他在台灣教化三十八年，在台中，他的學生超過五十萬人，老人家到九十七歲還在教學，他的精神令我們非常佩服。而李炳南師公，他的老師是民國初年的印光大師。在幾千年中國歷史當中，佛教的高僧，他們出家，道德學問的程度要跟進士差不多，這時候還要國家考試考通過了，他們才能拿到出家的資格，就是度牒。

清朝這些皇帝都是佛門的學生。剛好前年我在台灣，故宮博物院有一個特展，把幾千年的文物都拿出來展覽。結果，在展的清朝的古物，讓我非常驚訝，清朝皇帝戴的帽子，正中間是一尊佛。從這個古物我們可以了解到，清朝的皇帝是佛的好弟子、好學生，而且放在他的帽子正中間，代表提醒他時時都不能忘了佛菩薩給他的教誨。所以佛家、道家都是非常好的教育。印光大師在民國時期，對整個社會的影響非常大，非常多的官員都是他的學生。他在當時，面對整個倫理道德比較退喪的時候，老人家就說，要救這個世間，人人知因果、家家有教育，才能扭轉這個社會的敗相。

請問諸位長輩、朋友，您相信這個社會會愈來愈好嗎？您相信

的請舉手？請放下。這個問題應該這麼問，您還沒有遇到傳統文化以前，您相信這個社會會愈來愈好的請舉手？假如您舉手的話，那您的性格是樂天派的，先天樂觀，不然，我們成長過程，這個社會愈來愈亂。我自己在學校教書，實際的感受，不是一代不如一代，學生的素質一年不如一年。假如以這樣的速度下墮，以後的社會要交給這些孩子，你會安心嗎？心不安。所以心不安，憂鬱症的人就愈來愈多，擔心社會、擔心自己的孩子會出問題。

印光大師這一段話，人人知因果，家家有教育，而我們一起學習《朱子治家格言》，家家有家教。而且《朱子治家格言》實實在在講，句句都跟因果有關係。事實上，這個世間所有的事情，不離因果的道理。

請問大家，你現在坐在這裡聽課是結果，原因是什麼？有沒有人說，我剛剛喝醉了，不小心走到這裡來。不是吧？都是因為我們知道傳統文化好，都是我們有一種使命，要教育好孩子、要承傳家道，有這個因，才会有這個結果。大家坐在這裡是結果，也是一個因，所以因果是相續不斷，今天大家聽懂一句話是因，你的家族命運改變是結果。所以什麼時候有因果？Anytime, anywhere。你現在是果，這個果又是另外一個因的開始，所以人真的明白因果，他一定可以改變他的未來。今天好學，明天就會有智慧，所以孔子說「好學近乎知」，離智慧就愈來愈近。

而《朱子治家格言》每一句也是因果，而且有一些句子的因果，讓我們很有警惕性。比方剛剛大家在念經文的時候，有沒有念到「刻薄成家，理無久享」？一個長者刻薄，他的家道很快就衰，他那個刻薄來的錢財留不住。因為他很刻薄，他教出來的兒孫更刻薄，所謂青出於藍，這句好像用錯了，青出於藍是指好的。「上有好者，下必甚焉」，你所喜好的、你的習慣，可能下一代學得更厲害

。你刻薄，他更刻薄；你好賭，他更好賭，那就完蛋了，所以這是因果報應。「倫常乖舛，立見消亡」，兄弟吵架、夫妻吵架、父子吵架，這個家鐵定是衰相。我聽說，檳城有一戶人家非常有錢，好像當地的華人都知道這戶人家，結果兒子跟母親打官司，這個是衰相，後來學了《弟子規》，趕緊給他媽媽懺悔，聽說現在事業做得還不錯。所以人改過自新，命運會愈來愈好。

而且我們檳城傳統文化《弟子規》推展得很好，有一個學校叫鍾靈獨中，你們假如有親戚朋友住在檳城，一定要介紹他們到檳城鍾靈獨中去學《弟子規》、學傳統文化，這很難得的機會。而且那些教學的老師，都是無私的奉獻。獨中的校長吳維城校長，也是一心一意護持傳統文化的復興，他把教室都借出來。每個禮拜去他們學校學習的人，不是他的學生，是社會大眾，超過一千人。這個學校有沒有福報？他除了教育好自己的孩子，還為廣大的社會教育人，這個學校會愈辦愈興旺，積的陰德就很厚了。反正教室放假的時候、晚上的時候又不用，何不貢獻給大眾？而且，反而，他有這種無私的心，感來很多奉獻的人來做義工。

所以人與人的因緣都是感應的，他的無私，感來很多人幫助他的學校、幫助他做這個教化大眾的工作。這個企業家能回頭，跟他們在當地教化有很大的關係。其實能讓一個家庭不破碎，都有很大的功德，更何況長期教化，無形當中救了很多的家庭。

所以您看這裡，又是因果，「居家戒爭訟」。一個家決定不要告上法庭，父子、兄弟上法庭，很難看，下一代不可能教得好，只要上法庭，一定是凶相。大家注意聽社會新聞，很多企業家一斷氣，他的孩子開始爭財產，有的一年兩年了，都還沒有下葬，因為子孫的財產擺不平。家和萬事興，家爭吵了，鐵定就衰敗。所以這些因果，對我們的人生非常有啟示。

「處世戒多言，言多必失」，話太多，不看場合講話的人，鐵定會犯錯得罪人。包含後面還講，「見色而起淫心，報在妻女」，人的意念也會造作罪業，常常起淫心，可能禍延子孫，報在自己的妻女。「匿怨而用暗箭，禍延子孫」，一個人處世當中，常常內心都會怨恨別人，甚至抓到機會還陷害別人，會禍延到子孫。我們從歷史當中看，掌權之後，弄權殘害忠良的人，最後的結果都是滿門抄斬，就絕後了。所以這種事決定不能幹。《朱子治家格言》讓我們人人知因果，也同時，每一家人都知道怎麼來教育下一代，懂得教育了，每一個家庭都會出聖賢人。

而教育孩子，教女兒比教兒子更重要，為什麼？因為所有的人才都是媽媽教出來的。女子要從小父母就把她教好，以後她就是賢妻、又是賢母。所以教女子，把女兒教好，才能讓天下太平。諸位家長，您生女兒的請舉手？這些都是來救天下蒼生的，他們把女兒教好，很多聖賢人就出來了。所以，教女兒要有職業道德，一定要把她教好。我曾經聽有人在那裡抱怨，哎呀，我這個女兒，老大不小了，脾氣這麼大，趕快把她嫁出去，不然每天把我氣死了。這個態度是沒有職業道德，是吧？怎麼女兒脾氣大，趕快把她嫁出去，不是不能夠設身處地嗎？都是嫁禍於人，這不對的，搞得人家雞犬不寧，這是損陰德的。一個人嫁女兒嫁出去，把人家的家族興旺起來，這個父母積的陰德最大，所以養女兒是積大陰德。

所以，現在不是急著把女兒嫁出去，應該是先要把女兒教好，教好了才能夠把她嫁出去，這樣才厚道。大家怎麼變得這麼嚴肅？這個是應該有的一種存心，要設身處地、要有恕道。雖然現在說是這麼說，真正遇到的時候，不一定提得起來。比方有兩個老人在那裡聊天的時候，其中一個老人就說，哎呀，我的命很不好，新進門那個媳婦，什麼好東西都往她家裡拿，我真是歹命！她在那裡流眼

淚。另外一個老太太說，哎呀，別傷心了、別傷心了。拍拍她的背，安慰她。結果這個老太太就問對方，老朋友，妳最近好不好？我最近很好，我女兒嫁出去以後，什麼好東西都往家裡拿。所以自己遇到了，就會覺得歹命，但是假如東西是往自己家裡拿，那還是覺得好，沒有替親家考慮。老祖先留給我們一句話，「己所不欲，勿施於人」，這個非常重要。

不只把女兒教好，子女教好了，他走到哪裡，給人歡喜、給人智慧；孩子沒教好，走到哪都給人添亂，給社會國家添亂。所以，教育好自己的孩子，是每個身為父母的人應盡的本分，這樣才能問心無愧。

我們上節課跟大家交流到第一句：

【黎明即起。灑掃庭除。要內外整潔。】

我們上一堂課也跟大家交流到，學習傳統文化要立志，我們已經發了志向，為民族、為家族。再來，學習貴在力行，所以我們學了第一句『黎明即起，灑掃庭除，要內外整潔』，請問大家，這個禮拜有沒有早起？再來，早起以後，有沒有把家裡面收拾乾淨？所以學問受不受益，要看力行的程度。而且老祖宗有一句話說，「讀書貴在變化氣質」，讀書會變化氣質，因為你讀了、明理了，你會去做，你去做以後，你的心境會改變，心境一變，相由心生，氣質就變了。所以學問的根本，還是在心地的功夫。

而我們看，黎明即起是早起，是一個行為，而對他內心的影響是什麼？人一早起就懂得振作，懂得自立自強，懂得珍惜光陰、不蹉跎光陰，這個心性上就開始變化了，也懂得突破懶惰的慣性。我們老祖宗留了一部《易經》給我們，《易經》有六十四卦，第一卦叫乾卦，表天德。乾卦表的精神，在《易經》裡面講，「天行健，君子以自強不息」。這個健就是剛健，他非常積極、主動、振奮。

而且這個健還有恆心，他養成這個好習慣，終身不改變；他立了這個志向，終身不改變，這是自強不息。

我們看每一個經句，你從正面，再從反面去看。假如他不早起，他睡得很晚，隔天又晚起，他身體就搞壞了，身心都受損。而且一個人睡得很晚，精神非常頹靡、懶散，這差別就很大了。所以曾國藩先生說到，「晏起」，晏起就是晚起，「為敗家之凶德」，這是不好的行為。晚起，這個行為決定讓這個家會敗掉。曾國藩先生又講，他的家道經營得很好，他幾百年過後，他的家族還出很多在這個時代很優秀的人，不簡單，他的話會給我們很好的啟示，「治家以不晏起為本」。

所以人學了經典，會給自己算命，也會給自己的家庭算命。現在大家屈指一算，我們這個家要興還是要衰？很多家長聽完以後，對，這太重要了，明天幫孩子按鬧鐘，去給孩子叫起床，孩子起床了，自己再回去睡。這不行，教育很重要要以身作則，不然孩子心裡不服氣。我們也曾經跟孩子分享早起的重要性，結果孩子都說，媽媽都睡到中午。我們話接下來都不知道怎麼講，只能說，媽太辛苦了。你不能讓孩子對父母失去信心。所以坦白講，在學校教書，與其說教孩子，不如說教他的父母更重要。不然父母跟老師唱反調，不是白教了嗎？所以現在講的每一句，不是先要求孩子，是先要求父母、長輩自己先做。

接著「灑掃庭除」，這是非常勤勞的習慣，從他的行為、從事上看是勤勞，從心地上看是恭敬。首先，恭敬生活的環境，再來，恭敬自己的態度，生活的態度。你不勤勞，懶散了，自己身心狀態都愈來愈差。所以勤勞這個習慣的養成，對家庭非常重要，對孩子的心性影響深遠。老祖宗也說，「勤儉為持家之本」。所以經營家庭，都要把種種根本抓到。而我們明白每一個教誨的重要性，沒有

人不願意做的。懂了，知道這麼做是愛護自己、愛護孩子，你當下就願意去做。

而我們很冷靜來看，每一個教誨它對人心的影響。我們首先看，灑掃庭除是勤勞。庭是庭院，除是階梯，就是整個生活的環境，把它整理乾淨。而勤勞，我們首先來看，對一個人身體健康。大家看現在的人，身體是愈來愈差還是愈來愈好？愈來愈差。怎麼吃得這麼豐富，身體愈來愈差？首先，他運動太少，他不做家務，他的經絡都不通暢。他常常勞動、常常服勞務，身體血氣通暢。我父親體格比我還壯，因為我父親是長子，他們十幾歲的時候，都到田裡幹活，連糞便都常常扛，在幫父母種田。請問大家，您有扛過大便的請舉手？您看，這些朋友體格都比較壯。所以人肯為父母勞作，這個人是有福報的人，這一分孝心就給自己積了厚福，不只有福，還健康。所以在身體上健康。

再來，對一個人心理的影響，他有責任心，交代他的事情，他都把它做到穩妥，他有責任心。很多在家裡特別會幫父母忙的，到學校去很自然就幫老師，他有責任感。他看到老師辛苦了，他就去幫忙，有責任心，當然會得到老師的疼愛，是吧？你們好像不大願意孩子得到老師疼愛？所以你看他有責任心。

他有感恩心，因為他知道「習勞知感恩」。他付出辛勞之後，他知道很多事情都是很辛苦、不容易的。他看到別人煮飯，看到別人在幹活，他都馬上生起感謝對方的心。現在的孩子都不服勞務，所以他看到別人在流汗的時候，他也感覺不到，甚至根本就不知道吃的東西是從哪裡來。《朱子治家格言》說，「一粥一飯，當思來處不易」，我們曾經問孩子，飯從哪裡來的？他說廚房。廚房的飯從哪裡來的？爸爸從超級市場買來的。所以告訴大家，現在的孩子有些答案會讓你從椅子上面掉下來。有的寫作文，我到外公家玩，

外公從樹上把西瓜摘下來給我吃。這個非常嚴重，想像力豐富，都沒看過。

我們曾帶著孩子去種田，種水稻。那時候在湯池，是水稻。孩子沒看過水稻，站在那裡討論，那個下去會不會死？另外一個孩子說，不會，底下有鋪水泥地。結果這些孩子種了半天的稻田，回來腰酸背痛，然後飯吃得特別香，飯量特別大，因為流了汗肚子很餓。結果老師就跟他們講，你們今天幹了半天種的稻米量，中午就被你們給吃光了。我那麼辛苦，這一頓飯就被我給吃光了，這樣的孩子以後會不會糟蹋稻米？不會的。

我告訴大家一個祕密，我是二十五歲的時候才拿過鋤頭，我去種蔬菜。結果我種菜種了差不多三個禮拜左右，這時候種白菜、空心菜，三個禮拜流汗，上桌以後差不多一分鐘就吃完了。很多住在一起的朋友，一分鐘就夾完了，然後說，很嫩，就結束了。所以我自己種過菜之後，只要有菜吃不完，我一定要把它吃完，因為捨不得。很多道理，他要親身體驗，他終身都不會忘。只是讓他當知識一樣背，有時候他感受不深，很多時候要帶孩子親身去體驗。

所以，責任心、感恩別人的付出，包含設身處地的態度，他只要有這樣的態度，他的心靈健康，心理素質非常好。而且因為他的這個態度，他的人際關係非常好，在學校得到老師的愛護、同學的友愛，人際關係會非常好。再來，他的能力也會隨著付出不斷提升。其實我們從這裡再去慢慢體會老祖先講的，「吃虧是福」。我們往往看到很多人很老實，到單位去都被人家欺負，都把工作給他做了。請問大家，多做事，能力會不會提升？會。再來，福報會不會提升？他會更有福氣。而且他多付出，這些態度都會提升起來。所以古人他們是過來人，他們深刻體會吃虧是福的道理。

那我們反過來，從小就教孩子不要吃虧，不要吃虧就是教他什

麼？斤斤計較。會教錯。曾經真的，一個真實的故事，有一個孩子，剛好那天他的同學沒有帶便當，結果他一看，就把自己的飯捨了一半給他的同學吃。孩子心裡很清淨，他做了好事自己也歡喜，所謂為善最樂，他回家興高采烈就跟他媽媽講，媽，今天我同學沒飯吃，我分一半給他吃。結果他媽媽馬上用手推了他的腦袋，你這傻瓜，媽媽賺錢辛苦給你買飯吃，你還讓給別人吃！你看這個頭一推，把這個孩子的命運都推倒了。所以為人父母懂不懂教育，真的是決定了孩子一生的命運。

所以不能計較，計較沒福，福享光了，災就來了。有一個學校的男老師，還做到學校的主管，請問他懂教育嗎？現在看事情都不能看表面，他在學校當主管，那是他的福報，不代表他會教育。你看到今天一個人他做大老闆，他真的懂得賺錢之道嗎？也不見得。他可能祖先留了一億的福報給他，他根本不會管，只剩下一千萬。可是你卻覺得他有一千萬好厲害，你看錯人了。所以看事要入木三分。

這一位男老師他在學校當主管，他的兒子就在學校讀書，一年級。結果孩子有熱心的特質，每次下課都留到最後，把窗戶關好、把燈都關好。因為他的父親是學校主管，走得比較晚，他就都最後走，然後再到辦公室去找他爸爸。有一天他歡歡喜喜把教室都檢查完了，到辦公室找他爸。結果他爸爸瞪著他看，你怎麼這麼傻，都是你做，別人為什麼不做？結果這個孩子就愣住了。一年級的孩子都聽父母的話，這麼小的孩子哪會覺得父母講的是不對的。他就聽了爸爸的話，從那一天開始就不主動付出了，就開始計較，心性開始變化。

結果三年級的時候笑人家同學，就愈計較愈刻薄，笑一個沒有父親的同學，笑人家沒有父親，那同學哭得非常傷心，他笑人家沒

有父親。結果後來他們家遭小偷，他爸爸發現小偷就窮追不捨，把那個小偷追到了巷子底，沒有路走，結果那個小偷，可能一下子就狠下心，反正他自己逃不掉了，就拿出刀刺了這個孩子的父親。結果一刀而已，但是中要害，就死了。所以，這個孩子笑人家沒有父親，最後他自己沒有父親。而這個故事，就是這個孩子長大以後，回來講給自己的老師聽的。當然，這個孩子把這個故事告訴我們，這個是積功德，給我們所有為人父母者一個非常好的啟示，決定不能教孩子計較。計較完會刻薄，言語一刻薄，損了自己的陰德，最後自己也沒有父親了。

所以我們看到，一個勤勞有這麼多好處。那反過來不勤勞，孔子說要舉一怎麼樣？要反三，那請問大家不勤勞會怎麼樣？身體不好、沒責任感、沒感恩心、不會設身處地、人際關係很差、能力很差、福報很小。大家有沒有看到現在的孩子不勤勞，這些現象有沒有？不只這六條。古人留了一句話讓我們去體會，「百種弊病，皆從懶生」。一個人種種的壞習性都從哪裡來？都從懶惰來的。從剛剛反過來看，種種惡習都會出來。

在古代有一本古籍叫《國語》，它記載了非常多國家的好的教誨。其中《國語》裡面的「魯語」，就是魯國的好教誨，裡面有一段話很啟發人。「勞則思」，一個人勞動對他人格的影響，他會去思考、他會去設身處地，「思則善心生」。假如好逸惡勞，「逸則淫，淫則忘善，忘善則惡心生」。從這些經句，我們可以深刻體會到老祖宗是開智慧的，他通達人性，他對整個人性的發展非常的敏銳。你不聽老人言，你鐵定就得吃虧，這些是真理。勞則思，思則善心生，感恩父母、感恩他人的付出；但放逸了，逸則淫，這個淫就是沉溺，比方說貪睡，比方說好逸惡勞，喜歡玩，不勞動了，沉溺在欲望當中就忘了善。而且「飽暖思淫欲」，都是邪念愈來愈多

，忘善。忘善怎麼樣？惡心生，就好像百種弊病皆從懶生出來了。

《禮記·學記》裡面給我們一句非常重要的教誨，有關教育的。「教也者」，教育的核心是什麼？大家是父母，教育孩子是我們的本分，一定要懂。《三字經》有一句話講得很重要，「養不教，父之過；教不嚴，師之惰」。我們在學校教書讀到《三字經》，寒毛直豎，因為不認真教會墮十九層地獄。所以我們自己也感謝我師長，在我還沒從事教育工作，就把這個道理告訴我了，我就很警惕，不能不盡這個本分。所以，「教也者，長善而救其失者也」，教育的兩個最重要的主軸，長善、救失，長他的勤勞，救他的懶惰，這才叫教育。長他的早起，救他的晏起。所以教育的根，還是回到他那一顆心上，把所有好的德行，要把它扎在他的心田裡面，從此變成他處世待人的態度。

所以勤勞的重要性，從這些經句可以感受得到。唐朝有一個詩人叫李商隱，他有一句名言，「歷覽前賢國與家，成由勤儉敗由奢」。歷覽幾千年的國家跟家族，他們的成興或者是衰敗，都是因為勤儉興盛，由奢侈衰敗的，所以興衰的關鍵都在勤勞。

接著經句講，「要內外整潔」，等於是，灑掃庭除不是只有掃外面給人家看的，自己屋子裡面都要打掃乾淨。而且我們要了解，「整潔為強身之本」，一個人不愛護乾淨、整潔，他的環境會非常的骯髒，慢慢的會滋生很多不好的細菌、塵垢，最後一定影響他的健康。大家有沒有注意到，現在很多孩子呼吸系統都不好，除了生活習慣不好，也跟他的整個生活環境可能髒亂也都有關係。

所以這個乾淨，一來對健康有幫助，再來會影響自己的心境。你環境整潔不亂，自己的心也比較定；環境非常的雜亂，這個心也隨著散亂，甚至常常都會出現把事給做砸了。你比方說東西都亂放，突然有個重要的文件找不到了，或者拿錯了，把事都可能給搞砸

了。所以《弟子規》當中才教誨我們，「房室清，牆壁淨，几案潔，筆硯正」、「置冠服，有定位，勿亂頓，致污穢」。所以整個在外的整潔，對於內心的幫助，就是心愈來愈清淨、心愈來愈有條不紊。所以聖教的學習都是因戒得定、因定開慧，這些生活的習慣就是戒律、就是規矩。你都愛護整潔，都排得整整齊齊，你要拿東西的時候，心裡都是很定，定就開智慧了。假如這些生活習慣都沒有，人一天心思都是非常散亂的。

接著經句講：

【既昏便息。關鎖門戶。必親自檢點。】

『既昏』，既就是到了太陽下山，應該準備要休息了。其實一天當中也有春夏秋冬，春天，早上三點到上午九點；夏天，早上九點到下午三點；秋天，下午三點到晚上九點；冬天，晚上九點到凌晨三點，也有春夏秋冬。其實大家覺得在北方容易感冒，還是在大馬容易感冒？你們覺得呢？現在北方很冷，零下一、二十度，春夏秋冬特別明顯。我想應該是在大馬比較容易感冒，為什麼？都覺得天氣很熱，不會著涼。愈覺得不會著涼，心就比較疏忽、比較不謹慎，就很容易感冒。那個天氣特別冷的就很謹慎，不敢太輕忽氣溫的變化，他不容易感冒。

我曾經在湯池住過二、三年，大家有沒有冬天去過黃河流域？那裡的天氣，沒有暖氣很冷，冬天的時候回家，溫度計上都是五度、六度，所以回家像回到冰庫一樣。我是南方人，我在高雄長大的，很怕冷，結果去到湯池，差一點沒要我的命。我很多朋友都說，你在那種天氣還活得過來。但事實上，我那二、三年好像都沒有感冒，為什麼？我的警覺性達到最高點，所以不敢馬虎，該包得緊緊的，絕對不敢漏一個縫隙，結果那個時候不感冒。到了馬來西亞，天氣很熱，反而穿沒有那麼謹慎，容易疏忽，就會感冒。

而且馬來西亞這個天氣其實真的變化也大，凌晨的時候很冷，所以睡醒起來要加一件衣服。其實一天當中依我的體質來講，也換了春夏秋冬的衣服。比方像我今天，中午十二點穿短袖，但是進了冷氣房就一定要穿厚的，所以冷氣房跟半夜就像冬天一樣，不可以馬虎。而晚上馬上就休息，這個很重要，這個是順天而行，道法自然。太陽下山就準備休息了，太陽出來就趕緊趕快起來讀書、幹活了。順天而行，身體好，比吃什麼補藥都強。現在人都跟天作對，然後補藥跟營養品花得非常多，那個叫本末倒置。現在的人惡性循環太嚴重，本末倒置，然後不好好生活作息正常，結果還得要辛苦的去賺錢，再來買藥。這種顛倒的事，明白道理的人不要再幹了。

《黃帝內經》在養生當中提到幾個重點，「飲食有節」，不要暴飲暴食，這個飲食要有節度，最好不要吃太多，晚上能不吃最好。因為，晚上不吃，你的整個腸胃得到充分的休息，我聽張醫師他也都強調這一點。現在人都吃宵夜，那是自我折磨。大家聽完，有人就回去，好，蔡老師說學貴力行，我從明天開始不吃晚飯了。你先考慮一些條件，比方說你已經像我這麼瘦了，然後你又明天開始不吃晚飯，結果你的父母、家裡人一看你愈來愈瘦，擔心得睡不著覺。這樣不行，這樣我有罪過，到時候你父母會到中心來與師問罪。所以每個人的體質不一樣，改變一個習慣，可以循序漸進，家裡人也比較能接受，自己的身體也比較能很好的適應。

「飲食有節，起居有常」，生活起居有常規，早睡早起。還有「不妄作勞」，不妄作勞就是不能夠讓身體屬於過分消耗的狀態，這精力會消耗過了。所以人假如覺得很累了，不要再工作了，再工作很可能傷身的程度會很嚴重。你說，可是事情做不完。有沒有道理？事情哪有做完的？只有一天做完，就是我們斷氣的時候，不然每天都有因緣，都有事可以幹。所以人要考慮長遠，不能一百歲的

身體，你把它折騰到五十歲就壞掉了，這個是不孝，也是沒有智慧，不理智了。而且，假如一個團體的做事態度都是熬夜、過勞，這個團體沒有福報。為什麼？叫虐待員工，怎麼會有福報？當領導的人，《弟子規》講的，「待婢僕，身貴端，雖貴端，慈而寬」。你那個仁慈表現在哪？表現在把員工當自己的家人一樣愛護，你還把他搞得命都沒了，怎麼行？

台灣曾經，我怎麼又講台灣？「有一個地方」。因為傳統文化說不言家醜，我是台灣的小孩，有時候不小心就講台灣，因為比較熟悉。沒關係，我講給大家聽，大家得到啟示，把這個功德迴向給台灣，這還是圓融的。在一個禮拜之內，報紙上報導了幾則四十幾歲的企業界精英，或者哪個行業的精英，猝死。什麼叫猝死？沒有任何徵兆就死了，四十幾歲。那個都是什麼？累過頭，突然間就斷氣了。四十幾歲，學校、家庭、整個社會栽培，最後就這樣結束了，這個給整個社會很大的省思。

所以工業革命，大家要冷靜，工業革命，物質的生產非常的發達，可是好像人的思惟都變成工廠化。人最後變成什麼？變成生產工具。然後，趕快，我要賺更多錢，那個人生病了，拿掉。不把人當人看，把人當東西用，這是錯誤的。我們今天常常講，「己所不欲，勿施於人」，請問，當我們的孩子到這個企業去服務，你希望老闆怎麼對他？同樣的，我們今天是老闆，這些員工也是父母的孩子，應該怎麼對他？

明朝有一個讀書人，他的太太，因為家裡也請了一些傭人，結果冬天天氣很冷，這個老太太七十歲了，每天起大早煮熱粥。結果她的孩子就不忍心，老人家年紀這麼大了，還這麼早起，說媽，妳不用那麼早起來煮熱粥了。老人家說，不行，這些底下的人都是人家的孩子，他凌晨三點起來工作，肚子都沒有一點熱氣就勞動，對

身體非常傷害，我先讓他們喝了熱粥，補補能量再去幹活。所以這是有仁慈之心。她雖然有傭人，可是每個孩子都是自己哺乳，她說我假如讓底下的人哺乳，我不就把她孩子的奶搶過來了嗎？搶別人家孩子的奶，不能幹這種事情。結果這個老太太生了四個兒子，三個都考上進士。她那種宅心仁厚，「積善之家，必有餘慶」。所以一個企業家、一個領導者把員工當自己的家人，這個企業團體一定有後福、有大福。

所以「不妄作勞」，包含欲望都要懂得節制，以前的夫妻都懂得這個道理。《黃帝內經》幾千年前就這麼提醒我們，所以誰最有福氣？肯聽父母話、肯聽老人言、肯聽經典的話，就有福氣了。

「既昏便息，關鎖門戶，必親自檢點」。既昏便息是我們懂得不要晚睡，從心地上講，就是做任何的事都知道節度，不要過分。從知道節度，除了不要消耗身體以外，人花錢都要量入為出。一個人懂得節度，他會用在他生活的點點滴滴，包含他面對自己的事業，他也不會急於求成，他也不會輕易給人家許承諾，最後沒有把人家做好。他會量力而為，這個都很重要。所以「事非宜，勿輕諾，苟輕諾，進退錯」。你答應人家太快了，都沒有衡量自己的時間、精力，最後給人家做壞了，或者沒做好，你就失信於人。所以適當的拒絕，反而讓人家更信任你做事謹慎；你輕易的承諾別人，最後就失信了。而且一個人懂得適當的拒絕，他才是懂得愛護自己，他才是懂得不要讓父母、家人操心的人。很多人不會拒絕，參加的應酬一大堆，喝得爛醉回來還吐一地，誰最擔心？父母、妻兒看在眼裡多痛心。有分寸的人不會幹這些事情。

你說「人在江湖，身不由己」，有沒有道理？大家有沒有覺得好像很多事情，每個人都有他的道理，講得都好像聽起來有點道理，但是又覺得怪怪的。假如這個江湖一定要讓人每天拿命去賺錢，

那我們就退出江湖。我認識一位老闆，他退出江湖以後，身心安康，事業做得更好，你們都認識他，叫胡小林董事長。他反而，不去應酬，然後自己做生意統統都憑著誠信，盡心盡力去做好服務，反而人家更信任他。而且他又明白一個最重要的道理，該是你的福報，跑都跑不掉，不是你的福報，強求不來。他明白福報的道理，理得心就安。不明理，身心垮了，家庭受累了，然後常常還動不好的腦筋要去設計對手，那念頭都傷身心，還造罪業。一明理了，念念為他人著想，甚至於還為對手著想，然後身體好了，本來有焦慮症，現在身體非常好。

所以「人在江湖」這句話是沒有道理的，而且是因為他還沒學傳統文化，他還不明理。所以大家車上要準備《弟子規》、《了凡四訓》、《朱子治家格言》這些經典，只要有一個人說人在江湖，你就把這本書給他，我送給你這本書，你就懂得怎麼退出江湖。

接著經文講，關鎖門戶，這是注意居家的安全。這從事相當中是這麼來解釋，謹防盜賊。在心地當中給我們的啟示，防心離過，你除了要防盜賊，那是外面的賊，心裡面有沒有賊？叫煩惱賊，把我們的清淨、把我們的智慧給偷走了，每天活在煩惱跟痛苦當中，而且賊進來了都不知道，自己的德行會不斷的下墮。

其實我們冷靜想一想，現在這個社會是個大染缸，人假如沒有高度的警覺來防心離過，只有隨波逐流的分。我們曾經了解到，現在很多大學學生生活非常糜爛，晚上都去縱欲，有的打電腦打整夜的。父母花那麼多錢讓他讀大學，翹課很嚴重。孩子放縱是結果，原因是什麼？他從小的根基沒有扎穩。所以，父母從小把孩子的根基扎穩，他才可以在這個社會不墮落，根深蒂固，才能穩得住腳根。從小讓他養成反省的態度，曾子說「吾日三省吾身」，從三件事來反省自己。「為人謀而不忠乎」，幫人家做事、服務有沒有盡心

盡力，盡忠職守？「與朋友交而不信乎」，與朋友相處有沒有堅守誠信？不能失信於人，不能應付、不能對人虛偽。「傳不習乎」，父母、老師、經典教誨我們的，有沒有好好去溫習、有沒有好好去落實？從這三個事情每天反省。

具體來講，我們今天回去要拿一本筆記本，「反省日記」，每天觀照自己一天的念頭跟行為。看大家的表情好像不大願意做？所以告訴大家，教孩子不難，難在教自己。我們一聽，這麼麻煩。其實大家要了解，今天不做，「學如逆水行，不進則退」。古人這些好的風範，我們當下去做。

反省，其實能反省反而心更安。人每天都不知道錯在哪，反而心愈來愈沒底，心愈來愈不踏實了。而不止每一天反省，這個防心離過要練到每個念頭不對，自己都能夠察覺。可是容不容易？不容易。很多已經習慣的事情，自己都不察覺它錯了。舉個例子，請問大家，你打哈欠的時候有沒有用手遮一下？有的請舉手，請放下。不知道有沒有遮的請舉手。你看這個動作不禮貌，我們都不清楚自己到底有沒有遮起來。遮起來是很自然，為什麼？你嘴巴張那麼大，人家一看不嚇壞了？所以這個動作是很自然對人家的尊重，你就做出來。你比方，人家說，你脾氣挺大的。哪有？我很久沒發脾氣了。你看講這個話的時候都帶有一點情緒了，還不發脾氣？有時候養成習慣以後，自己都看不到。「習氣使然，渾然不知」，察覺不了。察覺不了，不能改，不能改就不能進步。

我記得，四川很會吃辣，餐館裡的廚師只要煮菜，辣椒就進去了，我們有一個朋友去四川，他不習慣吃辣，他給廚房廚師千叮嚀萬囑咐，不要給他加辣椒，那個廚師「不要加辣椒」，辣椒還是丟進去了。他已經習慣了，不要加辣椒，他那個動作還是止不住，還是出去了。人察覺不了怎麼辦？《弟子規》說的「聞譽恐，聞過欣

」，當局者迷，旁觀者清，你身邊最親的人最容易看到我們的問題，他旁觀者清。所以自己還察覺不到，你只要謙虛受教，身邊的人可以提醒我們，這個態度一定要養成。

我有一個同事他也在教書，人家都喊他老師。每天被人家喊老師、老師、老師，會不會墮落？會。為什麼？老師、老師、老師，慢慢的他都覺得我就是教人的。都覺得要教人，就忘了教自己了。所以人這個防心離過，時時看到自己的心偏掉了、有執著了，一發現要調過來，不然就愈偏愈大。所以我就跟這個同仁講，我們都被人家叫老師，可不要產生貪著。我們自己都那麼大年齡才學傳統文化，還有一大堆習氣沒改，當聖賢的學生都沒資格，還當老師？那是因緣，剛好有這個機會跟大家交流一下，戰戰兢兢。結果接著我跟他講，我們要善財童子五十三參，全部的人都是老師，只有自己是學生，這樣才不會好為人師、傲慢。尤其身邊人的話要聽，他看我們最清楚。

結果我講到這裡，他太太剛好也在旁邊，他太太說，對啊，他都不聽我的勸。結果這個老師馬上說，我哪有？我哪有？我話剛剛才跟他交流完，他太太才發點牢騷，他馬上又封他太太的嘴。「我哪有？我哪有？」我就跟他講，《弟子規》說「聞譽恐，聞過欣」，你太太才跟你提個意見，你馬上就不能接受，要解釋半天。《弟子規》是根基，當老師的人連《弟子規》都做不到，那名不符實。享老師的名，每天都不依教奉行，會折福。

我們都學過《了凡四訓》，「陽善享世名」，名也是福氣，有名無實，福報都漏掉了。「世之享盛名而實不副者，多有奇禍」，享很高的名，德行沒有、不夠，福報花完了，祿盡人亡，會有災禍。所以像我們每天都被人家叫老師，名很高，德行不足，福報都折光了，所以我都長不胖，就是這個道理。所以我要更警惕，然後走

在路上，特別謹慎，「必有奇禍」，不知道車子會不會撞過來。謹慎要謹慎到防心離過，念頭都不能錯，一念都是禍福的根本。

所以怎麼反省？能接受別人的提醒、勸告。再來，聽經、讀經的時候，每句教誨都是對自己，不能去看別人。能有這樣的態度，聽十分鐘有十分鐘的受益，聽一句話都有一句話的受益，所以受益的程度是態度決定的。自己就是當機者，這些教誨都是講給我聽的，都是要求我，不是要求別人，就很容易觀照自己的問題了。所以《弟子規》講，過能改，就能歸於無，假如不承認，「倘掩飾，增一辜」。

所以這裡「關鎖門戶，必親自檢點」，從這一句我們看得出來，他灑掃庭除、他關鎖門戶，代表從小就覺得家裡的這些事，自己都有責任去做好，都應該分擔父母、家庭的重擔。親自檢點，也形成一個人做事非常謹慎的態度。謹慎重要，他不謹慎，很可能門戶沒有關好，家裡就遭小偷，損失慘重。所以謹慎很可能能讓我們避禍。

接著經文講：

【一粥一飯。當思來處不易。半絲半縷。恆念物力維艱。】

一粥一飯都來之不易，我們很熟悉的一首詩，「鋤禾日當午，汗滴禾下土。誰知盤中飧，粒粒皆辛苦。」我們也讓孩子從小念感恩詞，感謝國家培養護佑、感謝父母養育之恩、感謝老師辛勤教誨、感謝同學關心幫助、感謝農夫辛勤勞作、感謝大眾信任支持。

而且不只是農夫辛勤勞作，人一天能生活得很好，要幾個行業的服務？請問大家，您今天被幾個行業服務了，算得出來嗎？算不出來。眼睛一睜開，開的電燈要不要人家服務？電力公司、還有賣電燈泡的。接著進浴室、上廁所沖水，自來水公司、還有賣馬桶的。接著刷牙照鏡子，鏡子公司。擠牙刷，牙刷公司，不對，擠牙膏

，剛剛才說謹慎很重要，你看講話這麼不謹慎，失去覺照。大家算不算得出來，你今天被幾個行業服務了？所以古人講，「一日之所需，百工斯為備」，有各行各業在幫你服務、在幫你準備，你生活才都不用擔心。所以整個社會確實是互助之體，取之社會，用之社會，每一個人都應該要回報社會。人不管是自己的精神、經驗，包含自己的錢財，都應該有這個回報的態度。『當思來處不易』，應當思考、應當思惟，這些食物得來不易。

『半絲半縷，恆念物力維艱』，半條絲、半條線都是人家血汗做出來的。恆念物力維艱，就是永恆的都能夠念著這些物品都是人家辛勤的勞作，他就不會糟蹋了，而且懂得感恩、懂得惜福，惜福的人他就不會浪費，他很節儉。

那我們冷靜想想，一個人節儉對他的心性有什麼幫助？幫助很大。一個德目能給人啟發多少的善念？古人洞察人性，非常有智慧。一個人節儉，節儉以後他有更多的財物可以去施捨給別人，所以「儉而能施，仁也」，他的仁慈心在提升。節儉的人他就不會欲望一直膨脹。欲望膨脹，他花不夠、他吃不夠，就要怎麼樣？就要用不法的手段去貪污。所以「儉而寡求」，一個人節儉，他就不會貪求很多，「義也」，他就不會拿不義的東西。「儉以為家法」，一個人把節儉當作自己的家法、家規，「禮也」，他懂得以禮來治家。以節儉來教育子孫，「智也」，他有智慧。所以一個人懂得節儉，仁、義、禮、智的德行都在增長。

但是這個節儉可不能偏掉，節儉到最後變得很吝嗇，叫不仁；節儉到最後很貪心，叫不義；節儉到最後，連給父母的供養都變得很吝嗇，非禮也，對父母不恭敬了。這個就是已經偏掉的，這不是真正的節儉的德行。節儉以後反而存了一大堆錢財要留給孩子，叫不智，非智，沒有智慧。所以這個節儉是不是增長仁義禮智，還是

反而偏邪了，變不仁、不義、不禮、不智，得要把道理給想通。

你說我節儉，留給孩子多一點東西怎麼是不智？你留那些東西不是讓他們吵架，在那裡爭奪了嗎？報紙一翻開，每天都有這樣的事，要記取教訓，不能再幹這種傻事了。所以《三字經》說，「人遺子，金滿贏」，一般的人都留一大堆財物給孩子，「我教子，惟一經」，傳經典、傳智慧給孩子，這是理智的父母。

今天就跟大家交流到這句經句。謝謝大家！