

2005年幸福人生講座-細講《弟子規》 蔡禮旭老師主講
(第二十五集) 2005/2/20 台灣台南淨宗學會
檔名：52-116-0025

諸位朋友，大家好。很多朋友他會問我：蔡老師，你累不累？在這幾個月當中，有很多的老師他跟著我們到各地去演講，他都會看到我的身體愈講愈有精神，所以很多擔心是怎麼樣？是不必要的。我也跟這些朋友講，我說人不怕身累就怕心累。身累，躺下去七個小時以後又是生龍活虎。但是心累，很多事知道很重要，應該去做，可是卻沒有能力去做，那時候的心是很辛苦、很煎熬。所以，當我們能夠盡心盡力去做重要的事情，事實上內心是很寬慰的。

我記得在高中時代曾經讀過孟子的一篇文章，裡面提到「天將降大任於是人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為」，為什麼？「所以動心忍性，增益其所不能」。我在高中時代讀這篇文章有什麼心得？絕對不要當聖賢人，會累死，還要動心忍性，還要餓其體膚。那時候老師又沒有把這些氣節跟我們講，所以我們依文解義，絕對不要往君子聖賢走。但是後來真正去弘揚中國文化，突然對這一句教誨有不同的感受。所以我批了一個橫批，叫「甘之如飴」。因為當我們知道這個事情太重要了，心裡面怕的是自己能力不足，所以當考驗來的時候，都會很歡喜接受，趕快這樣就可以提升能力。

所以，我們有這個態度，也跟所接觸的老師也建立了這樣的共識。所以當我要從海口到深圳去講課，我本來的課就必須交給其他老師。當其他的老師接到我的通告說：從下一節課開始換你。他們會怎麼想？他們不會：不要！不會。他們會突然冒出一句話：責任的承擔是成長的開始。所以，雖然我離開海口，課程都沒有斷，連

大年初一、春節期間的課都沒斷。因為他們說，學習智慧刻不容緩，假如緩下來了，我們少一天學習，對孩子可能就是很大的影響，所以他們也堅持，這個課也辦了一年多。所以在海口、在深圳很多的老師，除了在學校、在他的工作當中之外，其餘晚上、禮拜六、禮拜天的時間，都義務出來幫我們中心講課，去承擔。他們也在學習了四個多月以後，就開始跟著我到很多地方講學。所以就從修身，然後把班級帶好，齊家；然後把海口照顧好，治國；然後到北京、到深圳，到很多不同的省分去講課，叫什麼？平天下。所以這四件事其實是什麼？一件事。只要你真心發出來，自己不斷砥礪，自己不斷超越，自然而然我們的影響、我們的奉獻就會水到渠成，所以要：

【勿畏難。】

所以當應該給孩子承擔的事都被父母做了，這是剝奪了孩子學習、歷練的機會。剛剛也提到，盧叔叔他沒有幫女兒拿筆記本去。假如這一個筆記本拿去了，會是另外一個結果，什麼樣的結果？女兒很高興：爸爸，你真好！有求必應，真是觀世音菩薩。那對孩子的內心起了什麼變化？只要我有事，我有爸爸，我有媽媽，我有爺爺，我有奶奶，我還有傭人。所以他背後有一大堆靠山，隨時可以幫他收拾殘局。所以我們現在往往看到很多年輕人，二十出頭，他講的話你會怎麼樣？氣死。會吐血，真的！皇帝不急，怎麼樣？急死太監。所有父母親友幫他忙得要死，他都覺得不關緊要。我在海口就有遇到，父母都幫他透過很多關係找了工作，他還要去不去說：好，我就看你的面子去試試看。還有大學生，讀書被二一，被退學兩次。結果朋友問他怎麼辦？他說：我也不知道。所以你看都快二十歲的人了，對自己完全沒有責任心。這是結果，原因在哪？他很少為他自己做的事負全責。

當我們幫孩子收拾他的過失，他就會覺得往後都會有人幫他的忙。所以他以後要娶太太，你要幫他籌錢；他要買房子，你也要幫他張羅。你要幫他張羅到什麼時候？這樣的人生會怎麼樣？會累死。可能你眼睛要閉上的時候，還在想要幫孫子買什麼東西。在去年十月十九號深圳特區報，有一對父母發表了一篇文章，勸告這些年輕的爸爸媽媽絕對不要寵小孩。因為他們夫妻老來得子，年紀比較大的時候才生了一個兒子，對他百般呵護。上了幼兒園，幼兒園老師說：你的孩子有哪些行為不好，你要注意。他還會幫孩子解釋，還會幫孩子掩蓋。這樣一路上來，孩子要什麼就給什麼。等他大學畢業交了個女朋友，女朋友要求說：叫你父母搬出去，房子給我們住，我才要嫁給你。所以他兒子當然會怎麼樣？因為他是小皇帝，對吧？所以號令天下，莫敢不從。他就直接叫他父母：你們出去！他的父母已經感受到嚴重性，所以希望透過他切身的痛苦，能夠勸告更多的父母絕對不要寵愛孩子、溺愛了孩子。

在一九二〇年代有一位十一歲的孩子，剛好玩足球把別人的一大片玻璃給打碎了，要花十二點五塊美金。當時的十二點五塊美金可以買一百二十五隻可以生蛋的母雞，所以這一筆錢很大，不小。他的父親就跟他說：這你要負全責，所以你要自己賺錢來還債。這在中國的父母做不做得出來？很困難。依照統計，中國的小孩零用錢最多，然後做家事的時間最少，所以很沒有擔當。結果，確實這十一歲的孩子就從那個時候開始打工，一點一滴把錢還給他父親，結果後來他的事業也很有成就，他就是前美國總統雷根。所以你看，當你讓孩子去磨鍊，增長了他正確的態度、責任心，又增長了他做事的能力。所以養小孩要用理智，不可以只用情感、用溺愛，這就相當重要。所以『勿畏難』，當為人父母面對很多事情都能夠很有勇氣，你這樣的態度一定會影響你的小孩。

我們俗話也常講「家家有本難念的經」，你們念通了沒有？所以現在離婚率很嚴重。婚姻走向離婚，對自己還有對小孩可能都是一個傷害。所以面對人生、面對婚姻當中的挫折，我們也要勇於去克服。剛好我在海口，有一天要去上課，在途中有一位朋友打電話給我：我的同事她先生有外遇，該怎麼辦？諸位朋友，你有沒有接過這種電話？結果我一個沒有結婚的人接到了。雖然沒結婚，但是解決人生問題的答案保證在經典之中。所以當場我就開始跟她說：行有不得，反求諸己，在人生出現狀況的時候，絕對不可能都是別人錯，只有我對。有沒有可能？不可能，因為一個巴掌拍不響。所以當夫妻面臨這樣的問題，我們頭一個念頭要先想到「我錯在哪裡」。當然，這個念頭不容易，可是只要我們不轉到這個念頭來，你的心絕對平息不下來。當我們處處只想著對方哪裡不對、對方哪裡又錯，一定是情緒翻騰，很有可能會意氣用事，會把事情搞得愈來愈糟。

所以我接著又說：比方說對方錯七、八分，我們錯一、二分，也要靜下來先想我這一、二分錯在哪，進而把它改過來。這是第一個重要態度，「行有不得，反求諸己」。接著我就跟她說：家火不燒，野火不起。諸位朋友，家火，什麼火？衝突、不寬恕、不包容就是火。家裡不先出狀況，外面的火能不能燒進來？燒不進來。所以絕對不要去怪另外那個人，一定是我們自己先有過失，所以不要再把情緒又氣到另外一個人身上去，這是第二個重要態度。第三個當先生對的時候，妳要把他當父親看，平常要把他當朋友看；先生錯的時候要把他當什麼看？小孩看，還不夠，要把他當兒子看。當你兒子犯錯的時候，你會不會跟他說：我這一輩子跟你沒完沒了。會不會？不會。為什麼？妳這麼不公平，對妳兒子都不會這樣，對妳先生就這樣？為什麼？有沒有看到人的不平等？

所有的障礙煩惱不在外，在哪？在自己。所以誰讓妳煩惱？打一個比喻，今天妳走在路上，突然有一個陌生人走過來給妳一巴掌，妳還沒有回過神來，他已經跑了，妳在那裡摸著妳的臉：怎麼這麼衰？算了、算了！妳就走了。突然那天回家禍不單行，剛好妳先生喝了一點點酒，回來看到妳，同樣是一巴掌，結果一不一樣？我跟你沒完沒了。奇怪了，同樣一巴掌，效果不一樣，誰造成的？苦都是自找的。因為我們的心不夠寬容，沒有從對方的角度看，所以都是用好惡在解決事情。自己所好的什麼都可以，自己不高興的就都不行，所以就造成自己很多心理上煩惱障礙。

所以很多人就說：他都這麼大了，連這一點做人的道理都不懂。他都這麼大了，哪裡大？身體大？是不是？對！活了三幾歲、四幾歲。身體大不代表智慧長。妳說：他應該懂。他就是應該沒懂，有沒有人教過他夫婦之道？諸位朋友，你念書念了十多年，有沒有看過一篇夫婦相處之道？哪一篇文章？夫婦相處對人生重不重要？重要！五倫只要夫婦倫正了，其他倫自正。你看，這麼重要的東西沒教。所以我跟一位長者聊天，他就說：我們教育什麼都教了，就缺一個東西。缺什麼？你們不知道？缺「德」。什麼都有，真的，跳舞、唱歌統統都有，就最缺這個東西，最缺如何與人相處。所以妳先生是受害者，我們有責任幫助他。「人非聖賢，孰能無過」，所以妳也要把他當兒子看，妳馬上就能包容他。也由於妳有這樣的態度，他才知道迷途知返，因為外面都是逢場作戲、都是虛妄的。人往往要犯了錯，才知道什麼是真的。所以外面第三者絕不可能是一個好女人，好的女人絕不可能破壞別人的家庭。因為這個先生的定功不夠，也容易被花言巧語騙了。

楊老師她從事讀經教育差不多十年左右的時間，除了教小孩，她往往教讀經、教書法教到十點多。小孩都回去了，換誰上課？大

人上課。因為很多家庭問題，這些婦女都找不到方法，很痛苦。楊老師常跟我講女人真不容易，所以要多關愛她們。所以很多家長有家裡的問題、教育問題都會來問楊老師，楊老師也會盡心盡力幫助她們。所以楊老師常常回到家裡都是半夜一點多，所以她都穿大衣，然後衣服裡面都放一支雨傘，以備什麼？不時之須。半夜比較危險，所以要全副武裝，然後要包起來，讓人家看不出來她是男的還是女的。從這麼一個小小的動作可以看得出來，在楊老師的價值觀當中，什麼擺第一位？幫助別人擺在第一，置個人死生怎麼樣？當然沒有那麼嚴重。

就剛好有一位太太她就說到她先生外遇了，怎麼辦？楊老師沉靜了一下，當你沉靜一下，對方也會怎麼樣？把心靜下來。楊老師接著就說：妳是真的要解決問題嗎？要看看她決心下得夠不夠。這個太太就說：真的！妳既然下了決心，我再告訴妳。好，妳就要真去做。在這樣的情況，妳一定要拿出女人的法寶。叫什麼？溫柔。妳們怎麼知道？要拿出妳的溫柔。所以從今天開始，他做什麼錯事擺在第二位，妳自己有沒有做對，有沒有把孩子照顧好，有沒有把公婆侍奉好，這最重要。先把自己的本分做好，以妳的德行喚醒他的慚愧之心。

所以隔天，這位女士也穿得整整齊齊。可不可以穿得邋邋遢遢？很多男人是被女人嚇出去的，我們還是端莊。她就打扮得很端莊，然後把孩子的這些功課都打理好，該睡覺的時候也都去睡覺了，她就坐在那裡等先生回來。看著一秒一秒的時間過去了，十一點多了，十二點多了。突然在這個時候體會到一句道理，叫一切法得成於忍。假如這個時候妳火氣都上來了，可能就前功盡棄了，所以她繼續等。一點多，聽到開門的聲音進來，怎麼辦？這位太太馬上跑過去，笑得很燦爛，雙手就把她先生的公事包拿起來：真辛苦，現

在才回來。你一定肚子餓了，我去幫你煮碗麵。就進去煮麵。她的先生神魂未定，不知道出了什麼事。結果她就從那一天開始每天都等她先生回家。諸位朋友，這位先生雖然出軌了，最起碼還有一點好，還知道什麼？還有一點羞恥心。所以後來過了差不多一、二個月的時間，有一天她先生回來得特別早，結果一進門，話還沒講就跪下去，他就說：妳饒了我！我都跟妳招了。她先生說：這一段時間我受到良心的煎熬，我都快撐不下去了。

所以要化解人生的挫折、人生的困境，要用什麼？還是要用誠心，還是要用德行，才可以做得到。不管人生面臨什麼樣的挑戰，我們一定要生起「勿畏難」，也要生起孟子說的「天將降大任於是人也」，也要生起責任的承擔。我快講不下去了，我們當老師就是有這個壞習慣，常常要什麼？考試。責任的承擔，是我錯了，行有不得，反求諸己。這句話要寫出來，「責任的承擔是成長的開始」。諸位朋友，您回想一下你的人生，在哪一些時期進步得特別快？都是在挑戰當中、在逆境當中。所以我們要感謝挑戰、感謝逆境。這是勿畏難。下一句：

【勿輕略。】

『輕』是指輕視，『略』是指忽略。當我們對某些事情很輕視、忽略，心已經失去了恭敬、已經失去了謹慎。我們在哪一些事情當中容易忽略、容易輕視？比方說我們今天要送別人東西，縱使是送別人東西，我們也要保持恭敬。古代有一篇文章寫到，有一個人看到很多人挨餓，就拿了食物要去給他們吃。結果他就隨口說：來來來，來吃！結果那一位飢餓的人他說：不食嗟來之食。你這樣的態度根本不把我當人，所以他寧可餓死也不吃。我們的態度會影響到別人的感受，所以今天縱使我們布施，我們施予，也不要忘失我們的恭敬、我們的謹慎，其實是對方在讓我們種福田、讓我們積陰

德，我們要感謝他們。

就好像我在海口講了一百多場演講，有一些老婆婆七十幾歲了，還常常來聽我講課，我都很懷疑她到底聽懂不懂？因為她們只會講海南話。但是很奇怪，我看她坐在下面常常也在那裡笑。很多人他會覺得說，我們講的東西有利益到這些人。我就跟所有講課的老師說，我說每位在底下聽課的人，我們都要感謝他，都是他在成就我們。因為諸位朋友的眼神都非常慈愛、都非常仁慈。假如你們坐在底下，臉色很難看，我可能就講不下去了。所以就是有這麼多人給我們機會，我們才得以成長。所以講課的人、講經的人也要處處感謝，處處謙卑。這樣縱使我們是施予，也不忘守好我們這一顆心。不然當心不恭敬，貢高我慢了，道業也就毀了。

在食物方面，甚至於在財物方面，比方說我們要捐衣服給別人、送衣服給別人，能不能拿出來很髒就拿給人家？所以送別人東西要有誠意，先把它怎麼樣？洗乾淨。我記得我一台車子送給朋友，我的父親就跟我交代，送別人東西一定要讓人家接得歡歡喜喜。但是我們一般人會忽略，會想說：我送他，他應該要知足了。是不是？往往這一念輕視忽略，可能你本來是好心要送他東西，可是因為這個東西出了很多狀況，到時候接收的人也會心裡不舒服。所以我聽了我父親的教誨，我就開始把它巡視一下，後來發現離合器已經開了十多年，不好開了。縱再送給他，我是已經開了好幾年才能夠征服這一個離合器，到時候他一開，那麼難開。本來是一件好事，到時候又可能讓他生了很多煩惱，然後又要去修理，還花一大堆錢。他在經濟上已經困難了，所以我們要處處替人著想，縱使在送別人東西也都要顧慮他的感受。所以都修整好了，把車送給他，他開了一、二個禮拜打電話給我，說這個車雖然十多年了，但是很好開。後來過沒多久，我這個朋友就生小孩了。你生了小孩，假如騎個

摩托車怎麼樣？很危險。這個朋友就是跟我已經二十年的交情了，就是他把他女朋友的老師介紹給我的。

所以你看人與人之間這麼好的緣會愈來愈殊勝，只要我們用心去經營、用心去付出。比方說朋友到家裡來作客，我們也要「勿輕略」，要先設想到，他假如來我們家，可能需要哪些日常用品。縱使他有帶，我們也要準備一份。因為人難免會忘東忘西，到時候忘了帶一條毛巾，又不好意思跟你要，這個時候可能身體沒擦乾淨，衣服就穿了，說不定就感冒了。所以當我們處處能替朋友設想，讓他賓至如歸，相信你們這一段情誼會愈陳愈香。所以我在澳洲曾經擔任一個職務，叫做寢室長，寢室，管一個寢室的生活用品。所以也常常到廁所去看看衛生紙夠不夠，然後天氣變化，巡視一下棉被夠不夠。我們每一點點的謹慎付出，絕對都會讓朋友內心很溫暖、很歡喜。所以在食衣住行方面，我們也要盡心盡力去付出、去關懷，這是勿輕略。

在教育孩子方面，比方說我們叫孩子拖地，他拖好以後應該要做哪一個動作？孩子可能有一個心理，「你叫我做，我做就是交代一下，我還要趕快去看我的卡通」，有沒有這個可能？所以當孩子第一次答應你做事，他是用應付、敷衍的態度做的，而你沒有把它修正過來，他往後可能都是什麼？敷衍塞責。所以孩子做事有沒有負責任、有沒有謹慎，這也要透過家長的耐性去追蹤。

所以第一次讓孩子拖客廳，你一定要去檢查他有沒有拖乾淨，這個稜稜角角，假如根本稜稜角角都還髒兮兮的，就代表他做事輕略。而且除了輕略以外，他做事有頭無尾。做一件事的尾應該怎麼結束？應該請爸爸來檢查，請長官來確定。不然你想「我做這樣應該就差不多了」，可能跟長官、跟父親的標準還差很多，所以這也是一個負責任的態度。所以應該父親一看不行，馬上要糾正：過來

，兒子今天辛苦你了，拖得還不錯。人都喜歡聽鼓勵的話。先鼓勵一下，再告訴他：你這個邊邊角角假如再仔細掃一下，那就不簡單了。爸爸像你這個年紀的時候，一定幹不好這件事。給他肯定一下。下次爸爸交代你做什麼事，做完了一定要先來通知爸爸去確定一下，你才可以再去做你的事情。所以讓孩子對一切人、對一切事、對一切物都懂得恭敬謹慎。

我曾經在楊老師家住了半年的時間，老師對我很關懷。她很細膩，怕我在這段時間沒有錢花，所以她就在冰箱的上面放了一個錢包，裡面放一些錢。她就隨口一句說：沒有錢自己拿。我們也可以感受到這個長者處處替你著想，怕你真的沒錢很難受，也不好開口，就做得很善巧，讓你可以很方便就解決這個問題。當然，我沒有去拿。因為我在老師家住了一個多月，馬上就去教這個學校了，又有錢了。所以雖然我沒什麼錢，不過需要錢的時候就會有機會讓我獲得。

另外，我在跟盧叔叔相處的時候也體會到他處處對人很恭敬，不輕慢。我記得從澳洲回來，盧叔叔去台中看我，他還拿了一盒有機的蒟蒻（黑糖蒟蒻）給我。一來，縱使我是他的晚輩，他對我也很客氣，絕對不會以一個長者的姿態，好像他比你高。然後買這個黑糖蒟蒻，也是在不經意當中他聽到我以前差一點就去做有機事業，所以他一看到這個是「有機黑糖蒟蒻」，他馬上就想到我。所以盧叔叔在與人相交往當中，都很細膩的去了解到別人的喜好、別人的需要所在。只要有機會他一定會去付出。他也教誨我們這些晚輩，說我們很多的行為要減少別人的擔憂。所以他也交代，比方說你從朋友家離開是晚上的時間，只要你到了，一定要打一通電話給對方，說我已經到家了，您別擔心。所以處處可以站在對方的角度，減少對方的擔心。我們為人子更應該在，比方說晚上回家了，從父

母家離開，到的時候一定記得打一通電話給父母、給親人，不要讓他們多替我們擔心，這一些小事都要勿輕略。

我常常搭飛機，也常常跟楊老師一起搭。楊老師會有一個習慣，她在上飛機以前一定要跟對方確認飛機有沒有正常飛。而且一定會算時間，比方說七點半到，她會抓二十分鐘或者抓四十分鐘，假如是國際線就會比較久，國內線比較短，她會請對方，比方說七點五十（有二十分鐘的空檔）再來接機，這樣就能夠讓人家不要等太久。當我們處處替人著想，他人就處處替我們著想。所以勿輕略。接下來：

【鬥鬧場。絕勿近。邪僻事。絕勿問。】

這個『鬥鬧場』是指比較複雜、比較奢華的地方，我們的小孩不要進去。孩子為什麼會進去這樣的地方？為什麼？心理空虛，沒有人生目標。還有一個很重要的根本問題，他沒有判斷能力，他不知道交什麼樣的人，近什麼樣的環境，做什麼樣的事，才是對的，才是對他的人生有所幫助。這個判斷力從什麼時候養成？所以很多的家長他會很緊張一件事，他會說：我很害怕我的孩子以後會交到壞朋友。諸位朋友，你有沒有這個擔憂？有沒有？有！繼續擔憂有沒有幫助？沒幫助。所以我們要思考怎麼樣才能建立孩子的判斷力。

我曾經也看過一個報導，剛好一位孩子犯了很重的罪，警察局打電話通知他媽媽。媽媽接到電話，在電話裡就說：絕對不可能是我兒子，不可能！我兒子不可能幹這種事。結果後來到了警察局，還沒進去，還在那裡說：不可能，一定是同名同姓的。結果等她打開門，看到坐在那裡錄筆錄的是她兒子。結果她馬上就說：都是被那一群朋友帶壞的。所以這句話把責任推得一乾二淨，這樣對不對？聖賢人教導我們「行有不得，反求諸己」。假如我們沒有這個態

度，你人生犯了多少過失你完全不清楚，這個人生就真是活得太不值得。

所以我就跟很多朋友講到，我說遇到好朋友跟壞朋友跟他自己很有關係。我們不能順著自己的煩惱去思惟，常常在那裡擔心；要順著理智、順著真理去面對。在《易經》裡面有提到「方以類聚，物以群分」。現在一般都講成「物以類聚，人以群分」，原文是「方以類聚，物以群分」，意思就是善的人就會跟善的人在一起，惡的人就去吸引惡的朋友。所以當我們的孩子非常善良、非常重德行，自然而然招感來的朋友就是好的。所以最重要的一點要先長孩子的什麼？善心。

我的外甥，她的母親也三歲多就開始教他讀《弟子規》，然後講解《弟子規》給他了解。結果三、四歲帶他到外面去跟其他的小朋友交往，當其他的小孩，比方說惡言對別人或者還動手打人，我的外甥看了就會拉拉他母親對她說：這個小孩不可以打人、這個小孩不可以罵人。為什麼他會這樣判斷？當你有教《弟子規》。比方說，你教孩子孝是對的，你教孩子孝是善，他知不知道什麼是惡？諸位朋友，知不知道什麼是惡？（沒那麼難，你們不要被我嚇）不孝（很對不起，造成大家的緊張）。當你教他友愛兄弟、尊敬長輩，他知道是善，他知不知道什麼是惡？不敬、不悌。當他知道謹慎很重要，當他知道自己的事情要自己做是善，他同時也知道什麼是惡。當他知道愛人是善，他知不知道什麼是惡？對，所以孩子就善惡分明。善惡分明，他會有所取捨。

所以，當他常常心存善念，到鬥鬧場的環境，他保證怎麼樣？渾身不舒服。所以現在假如叫我去歌舞廳站一分鐘，我一定呼吸困難，頭都發痛，那個磁場很不好。因為你「入芝蘭之室，久而不聞其香」，你已經接受聖賢的薰陶，心裡面想的、做的都是善，把你

放在不善的環境，你馬上感受很不舒服，自然就會敬而遠之。所以善惡分明他才有所抉擇。現在家長有沒有教？他小時候善惡不分明，等上了初中、上了高中遇到一些不好的朋友，馬上就被帶過去了。

所以萬法因緣生，一個人會交到不好的朋友，原因是什麼？善惡不明。緣是什麼？緣才是惡友出現，才會結惡的果。所以人往往只重這個緣，沒找真正原因。所以幾千年的歷史當中，多少的聖哲所處的都是亂世，但是他們都能做到屹立不搖，因為他們心中那把做人的尺清清楚楚、明明白白。所以諸位朋友，您假如讓孩子善惡的根基扎穩了，你的中晚年才能夠高枕無憂，所以我們的人生規畫要能夠深謀遠慮。好，這一節課就上到這邊，謝謝大家。