

尊敬的師父上人，尊敬的諸位法師，諸位同修，阿彌陀佛！我們剛剛講到，現在懂得人與人見面行禮鞠躬，反而是韓國人、日本人做得好。我們在看韓國劇「商道」，他們縱使跟對方不是很愉快，可是只要遇到了，他們還是恭恭敬敬給人家鞠個躬，禮不可失。日本人跟韓國人在過去的歷史當中，都是積極向中國文化學習，而我們中國人在這一百多年，反而失去了民族自信心。我們重新學習，重新深入，重新肯定，重新提起使命感，不然我會很害怕，假如我們不學，五十年以後，國際法庭會有個訴訟案，就是孔老夫子是韓國人的祖宗，還是中國人的祖宗？結果這個國際法庭的法官可能有學佛，他說我們要重實質而不重形式，看看現在誰真正把孔老夫子的教誨做到，就判勝訴。到時候假如判給韓國人，我們就欲哭無淚。所以「知恥近乎勇」，我們要知道趕快奮起直追，趕快修正自己的過失，讓自己祖宗的文化在我們自己的手上開花結果。

當然要讓文化開花結果，首先從我們自己開始有禮，開始有孝心、有德行，演出來給所有的人看。古禮是用鞠躬，現在人與人見面都用什麼禮？很多是握手禮。我們現在來示範一下握手禮，請一位師兄上台來。人生會有很多變化球，改天諸位同修站上來也要很自然。我們首先遇到朋友，先跟他鞠個躬：「你好！」然後上前握手，握手的時候要注意哪些情況？第一個，眼睛一定要看著對方。有些人握手是這樣握的，「你好，你好」，還看著旁邊的朋友，然後握過來，「你好，你好」，心不在焉，只想著趕快握完。有沒有這個情況？所以不看對方，對方感覺不受重視，對我們的印象就不好。所以眼睛一定要直視對方：師兄，你好！

諸位同修，握手很重要，可能你就可以選上，當官了。你沒看現在選舉都一直「你好，你好」，假如我們的眼神很真誠，可能一點一滴的票源都來了。在握手的時候，也要注意他的力道，比方說，有些人握的時候都是這樣，「你好」，好像給人家沾一下。有沒有看過？別人握得很不自在，你到底要不要跟我握？所以力道要適中，握的地方也不要太上去，適中就好，力量適中；假如握得太大力，人家回去還要花錢包起來就不好，所以力道要適中。再來，時間要適當，你不能握了就不放，對方也不知道你什麼時候要鬆手。尤其遇到漂亮的女士，不能忘記時間，就一直在那裡「你好」，人家都退不下來。所以握手注意眼神，注意力道，注意時間，都得當的話，彼此就會留下一個很好的印象。我們掌聲謝謝這位師兄。

這是握手的禮儀，我是比較贊成鞠躬禮，因為剛好手很髒的話，不好意思。或者我們看到朋友、看到長者正拿著東西的時候，要不要去握手？所以要通權達變，這個時候鞠躬禮，問好就好。但是我們也要恆順社會狀況，現在比較重視握手禮，我們也隨順一下。握手還要注意順序，就是誰先把手遞出來，這也是有規矩的。是先長官跟下屬伸出手，還是下屬先跟長官伸手？是長輩先伸手，還是晚輩先伸手？是男生先伸手，還是女生先伸手？其實這個道理你不要說學了才會，你去想一下，感受一下就會。你看男生伸出來，人家女生不想給你握，你不就在那裡很尷尬，是不是？對！所以女孩子先伸手主動的話，我們男孩子再隨順禮儀跟她握手。再來，一個領導者他接觸的人那麼多，每天假如每個人都握，他也很累。當你伸出來，他也不認識你是誰，你伸在那裡也很尷尬。所以等主管、領導人先伸手，我們再伸手。長輩也是如此，長輩先伸手，我們再伸手，不然就在旁邊恭恭敬敬就好，也不失禮。

再來，介紹應該怎麼介紹？因為見面打完招呼，要彼此認識。

是介紹長者給晚輩認識，還是介紹晚輩給長者認識？是介紹男眾給女眾認識，還是先介紹女眾給男眾認識？這個順序很有趣，剛好跟握手的順序反過來。其實為什麼反過來？道理也很簡單，我們是先尊重長者，看他願不願意握手。相同的，介紹的時候，一定是晚輩主動到長輩面前來介紹，也是我們下屬把下屬介紹給上司、領導者，把男士介紹給女士認識。假如是比較老的朋友跟新的朋友，因為老的比較熟悉了，新的我們比較沒有那麼熟，所以是介紹老朋友給新朋友認識。這是介紹的順序。

再來，見面當中，現在也常常遞名片，名片要怎麼遞？這常常遇到，很多人拿名片，拿起來：來！給你一張。你這樣到處發，人家拿過來會不會很重視？就感覺好像在交代一下。所以拿名片應該雙手拿過去，而且要讓對方一拿到，是馬上可以看到您的名字、您的尊稱。不要你拿給他的時候，他還要翻半天，這樣就有點尷尬。遞過去，他馬上接過來，「陳先生，陳經理你好」，感覺就很和諧。接完以後，切記一定要把姓記住，你不要拿了，放下來以後，才在那裡想他姓什麼，再拿起來看一下。所以定功在那裡練？時時心定得住，這些細節、禮儀就會做得好。假如心很浮動，常常很緊張，可能就會常常出現這種情況，緊張要透過念佛來伏住、來對治。

你拿了名片可不可以放在桌上？一邊夾菜，這個湯還滴下去。還有的拿了以後，他沒有意識到就放在屁股底下坐下去，都有，或者掉在地上。假如你那天是去談生意，你的生意會有什麼結果？「對我的名片這麼不尊重！」整個關係就搞得不好。所以拿到人家的名片，恭恭敬敬的趕快把它收好，收在皮夾裡面，這樣就不會失禮。最好這些名片你把它收好，改天又要去見這些朋友的時候，可能有時候名字已經忘記了，趕快拿起來複習一下，這樣一見面馬上可以稱呼對方，對方會倍受尊重。我們說不拘小節，那是對別人的態

度，對自己要嚴以律己，對自己要處處替別人著想。你在這些細節之處都不失禮，都能給別人很好的感受，相信對你整个人生的人際關係會有相當大的助益。下一句：

【長無言。退恭立。】

我們跟長輩打完招呼，假如長輩沒有什麼事交代，我們可以告退，跟長輩交代一下：爸爸，我先回房間去了，我先回書房去了。

『長無言，退恭立』，我就會回想到自己在念大學的時候，好不容易有時間回家裡，結果東西一放，人怎麼樣？跑出去找朋友、找同學了。我們這一代年輕人很不懂做子女的規矩，沒有去體恤到父母的心境，好不容易兒子一、二個月回來一趟，父母一定是非常希望了解一下我們的讀書情況、生活情況。

所以不管是在學生時代，甚至於我們現在在社會工作，只要有機會回去探望父母，一定要跟父母好好坐下來。因為這麼一坐，人的心會慢慢平和下來，可能你坐了十分鐘以後，父親有很多的感受就很自然可以跟你訴說。我們跟父母交談的時候，你不要坐了兩分鐘，就「好！爸，我走了」，這樣可能父母有很多的話都沒有辦法跟你做溝通。所以跟父母一定要坐下來，跟父母泡杯熱茶，讓他的情緒很平緩，他的話就很自然會流露出來。假如坐了十幾分鐘、二十幾分鐘真正沒有什麼話談，我們再離開。「長無言，退恭立」。

諸位同修，我們現在年輕人真正跟父母坐下來，可能五分鐘、十分鐘都坐不穩。為什麼？因為我們現在年輕人比較傲慢，聽不進去長者的話，可是人生就會走得很苦，叫「不聽老人言，吃虧在眼前」。好像很怕長者又講我哪個過失，很不舒服，這個慢叫什麼？卑慢，內心空虛，沒有本事，但是又有一點傲氣，所以就領受不了長者的教誨。假如在四、五十年前的年輕人，有沒有像我們這樣？沒有，他們遇到好的長者，可以請教、可以學習的，都很主動去親

近。以前在鄉鎮當中，都有耆老在廟口講故事，講這些忠義的故事，很多孩子都很歡喜來聽。所以確實我們應該用個謙卑的心去面對父母、面對長輩，畢竟人生確實是要透過很多的歷練，你才會有真實的智慧。

【騎下馬。乘下車。過猶待。百步餘。】

這是當時的社會情況，他們的交通工具是馬，當我們坐在馬上看到父親，你會不會坐在馬上說：爸爸，你好！那就很沒禮貌，趕快下馬來，然後跟長輩問好；等長輩離開了，我們再上馬，『騎下馬，乘下車』。以前是馬車，所以你看到長輩可以停下來，趕快下車；現在是開車，你能不能看到長輩，馬上就踩剎車？那不行，要會變通。在大馬路上看到長輩的車，能不能窗戶拉下來在那裡「叔叔」？這樣就學呆了。在這樣的情況不需要，因為可能會造成危險都說不定。

『過猶待，百步餘』，其實這就是目送長者離去，我們把它延伸成送賓的禮儀，送客人。在這一條當中，我們就會給小朋友實際操作，一個人當客人，一個人當主人，等客人剛走出門，主人馬上就把門「砰」關起來。再把門打開，把這個客人找進來，問他：你剛剛有什麼感受？這個小朋友說，「他恨不得我趕快走」，所以給人的心裡就不好受。我們這種操作的過程，可以讓每個孩子設身處地去體恤別人有什麼樣的感覺。接著也用問答的方式，讓他們討論。諸位同學，你覺得送客人應該怎麼樣送才能夠讓對方非常舒服？孩子就會從他的生活當中去找資料，比方說他們家住大樓，只有電梯，那就是送客人到電梯，等電梯門關了，我們再回來；假如沒有電梯，那就送到樓梯口，等客人離開我們的視線，我們才走。

而這個動作是不是刻意要做的？其實不是。我們看看古代，朋友之間情誼都非常深厚，有時候一離開，下次見面可能又不知道多

少年。在李白的詩裡面，有一首「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」。他送他的朋友到什麼時候才離去？送到他的船已經完全看不到，他才離開。諸位同修，我們去體會一下，古代那種朋友的情誼，他在那裡目送的時候，內心都時時想著，這個朋友在這一生當中點點滴滴對我們的照顧。所以以前的人不忘恩、不忘情。

剛好我這次在台南講課，我的結拜大哥還特地從台中跑到台南來聽我講。那天他回去，我就跟著他一起，送他走。他說他要步行到火車站去，因為他覺得來到一個新的地方，多看看，多學習，我就陪他走了一段路，走完以後，我也目送他離開。在那個當下，我們就回想到十年左右的時光，這位長者、這位大哥時時刻刻都在給予我們精神的肯定，精神的鼓勵。所以在這個送的過程，內心也覺得非常感謝、非常感恩。

我在學院，前年的時候，那時候每次聽完師父上人講課，我們也在門口等著送師父走，在送的過程，我們也在落實「過猶待，百步餘」。而在這個送的過程就深刻感受到「經師易得，人師難求」，一個人一生能夠遇到明師，人生會有天翻地覆的轉變。時常想到，假如這一生沒有遇到師長的教誨，人生真是不堪設想，真的不知道造業造到哪裡去。所以目送的過程，也時時讓我們念受師長的恩德，時時提起知恩報恩，時時要提起以師志為己志。這是送長輩的禮儀，「過猶待，百步餘」。

有一次剛好我送了我們中心的老師離開，在這個離開的過程，我看著她們的車子，發現有一位女老師的裙子沒有拉進去，就夾在門外面。我馬上打電話通知她，說你的衣服露在外頭，趕快拉起來。結果她們聽了以後很感動，代表我們是送著她們離開，才會發現衣服掉在外面。有個幼兒園的家長，每次到幼兒園接孩子，學校的

老師都是送他們出門，目送他們離開。這些家長每次到幼兒園都覺得很感動，備受尊重，所以敬人者，人恆敬之。當我們都很有禮貌，處處替對方設想，相信人與人不會有磨擦，只會有互敬互愛。我們接著看下一句經文，大家一起念一遍：

【長者立。幼勿坐。長者坐。命乃坐。尊長前。聲要低。低不聞。卻非宜。進必趨。退必遲。問起對。視勿移。】

『長者立，幼勿坐，長者坐，命乃坐』，因為長者叫我們坐，可能會考慮到整個坐位的問題，當長者覺得我們適合坐那裡，他叫我們坐，我們才坐。不然到時候坐在不該坐的位子，要再叫我們起來，也覺得有點尷尬。有個孩子才三歲多，他到幼兒園去上課，也學了這句教誨。有一天她的父母還有外婆帶著她一起到公園去，孩子坐在一個高凳子上面，她的父親在那裡看報紙。突然外婆走過來，這個小女孩跳了起來，因為太高了，跳下去的時候，腳站不穩，就跌下去。她的爸爸還有外婆就趕快過來把她扶起來，他說：你怎麼跳起來？這個小女孩就說「長者立，幼勿坐，外婆來了，我要讓坐」，所以她馬上跳起來。她爸爸聽了以後，覺得很不好意思，你看孩子三歲多就懂得讓坐，他自己在那裡看報紙，根本就無動於衷。所以小孩子很單純、很好教，往往在跟孩子學習的過程，也是我們很好的一個撞擊，很好的一個推力，因為總不能做得比孩子還不好。

這個「長者坐，命乃坐」，長者叫我們坐，我們再坐。但是也要觀察情況，不可以死守這個道理。因為有一次剛好深圳的李老師跟著我一起到香港去講課。胡居士就跟李老師在談話，站了很久，胡居士就坐了下來。坐下來以後，這個李老師因為「長者坐，命乃坐」，胡居士是長輩，沒有叫他坐，他就一直站著。結果因為他太高了，胡居士頭就一直這樣仰著，頭很酸，說：你趕快坐下來，我

的頭很酸。這個時候要通權達變，當長者他的頭已經仰得那麼難受了，我們要趕快坐下來。所以，學經典要懂得活學活用。

『尊長前，聲要低，低不聞，卻非宜』。跟長輩講話的態度，應該注意到聲音要適中，假如太小聲，長輩反而聽不到，就增加長者的負擔。現在的孩子跟長輩講話，很多很大聲，甚至於是孩子一堆在旁邊遊玩，長者正在談話，聲音大得不得了。父母就說：小聲一點！孩子確實小聲了，維持多久？可能過沒多久：小聲一點！一下子又忘了，結果長輩就說：算了算了，別管了！一開始不管，到最後養成習慣就很難導正。所以這些細微之處，我們要抓住原則，用耐性把他們引導正確。中庸之道事實上也就在與人相交往點點滴滴當中，所以聲音不可太大聲，也不可太小聲；禮貌不可不及，也不可太過，你禮貌太過，可能就會給對方很大的壓力。

孩子講話確實要訓練，所以我們每個禮拜跟小孩上課，都會叫他們上台來，看看這個禮拜做了什麼孝行，起來報告。孩子一走上來，站的姿勢也是千差萬別。有的就一定要握著桌子，他才覺得比較有安全感；有的站的也是歪歪扭扭的，一邊講話，手還會搖來搖去。這都要透過實際讓他常常做，他的整個穩定度就會提升上來。當他講話講得太快，我們要很有耐心：來，慢慢講，一個一個字講清楚。能力絕對不是天生的，都要透過後天的訓練。在海口有個小女孩很內向，我們也是讓她常常訓練，後來過了幾個月以後，她母親有打電話給老師，說她女兒去參加朗誦比賽還得獎。因為在現在的社會，上台的機會一定都會有，在公司裡面也很可能要上來報告，與人都有交談的機會，所以言語的訓練不容忽視。孔老夫子的教學，德行擺在第一位，第二位，言語的態度、言語的方式，都很重要。我們看看《弟子規》從頭到尾，教導講話的態度、講話的方法教了多少？都快要佔三分之一的分量。



下一句經文，『進必趨，退必遲，問起對，視勿移』。當長者叫我們的時候，我們要趕快快步向前，不能長輩叫我們，我們還大搖大擺慢慢走，這樣就失禮，就趕快走向前去，「進必趨」，不能讓長輩在那裡等。離開的時候，你總不能說「爸爸，我走了」，一轉身就離開了，這樣也有點失禮。應該說「爸爸，我走了」，稍微看著父親，慢慢往後退幾步，再離開。所以這些細微之處，都是從內心的恭敬流露出來。

「問起對，視勿移」，長輩在跟我們交談的時候，我們的眼神不可以飄來飄去，應該專注看著對方，聽對方講。這個態度也一定要訓練，我們看到現在小孩很多心定不下來，你在跟他講話，講沒幾句，他的注意力都飄來飄去。當下你要很堅持，讓他看著你把話聽完，聽完以後你還要問他，剛剛爸爸講什麼？剛剛老師講什麼？講一遍給老師聽。這樣就會訓練他，一來要專注聽人家講，二來要有恭敬之心。我們接著看下一句經文，一起念一遍：

【事諸父。如事父。事諸兄。如事兄。】

古代這個『諸父』是指叔叔、伯伯，也都是跟我們父親平輩的長者，叫「諸父」。堂兄弟、表兄弟就是諸兄弟。我們要去感受到，在成長的過程，這些長者都曾經抱過我們，這些長者都是時時在心裡面祝福著我們，希望我們往後會有好的成就、好的人生。對於這些長者的愛護、長者的祝福，我們也要放在心上，往後自己有所成就，當這些長者需要幫助的時候，我們一定要主動去付出、去關懷，這樣整個家庭的氣氛就會非常和樂。

除了要尊敬這些長者之外，其實當我們長者的孩子需要照顧的時候，我們也要盡心盡力，所謂愛屋及烏。在明朝的時候，有個女士叫章佳英，因為從小父母就雙亡，她也感受到一個孤兒的辛苦。後來很不幸，她三個哥哥也相繼去世，三個嫂嫂也離開，留下了一

些子女。她就沒有結婚，全心全意照顧她的甥姪輩，這樣的精神，也讓我們相當感動，能夠放下自己，提起對兄弟的情義。我在教書的時候，也曾經遇到一個學生家長，她是學生的姑姑。因為她的哥哥已經去世，她的嫂嫂也不知道到哪裡去，所以她找對象有個標準，就是一定要帶著她兩個姪女她才肯嫁。後來她就沒有出嫁，親自教養這兩個姪女。所以我跟這個家長在講話的時候，她談到這個過程，我整個人都很感動，當場眼淚都快掉下來。確實人用情義、恩義去演他的人生，都會讓人家非常尊敬。

這個「諸」，我們再延伸開來，用一個平等心，就是侍奉所有人的父母，也要像對待自己父母一樣恭敬；侍奉別人的兄弟、長者，也像我們自己的兄弟、長者一樣恭敬。其實學佛，成佛最重要的一個引業是什麼？是平等心，我們就在境上去鍛鍊。《孝經》裡面有提到「敬其父，則子悅；敬其兄，則弟悅；敬其君，則臣悅」。你尊敬別人的父母，誰最高興？他的孩子最高興；敬其兄弟，則弟悅；敬他的領導人，則底下的部屬也很歡喜。「敬一人，則千萬人悅」，當我們對他的父母恭敬，他所有的孩子、親友跟我們的關係就很融洽。所以人際關係其實並不複雜，當我們懂得尊敬他身旁的每一個人，自然能夠贏得別人對我們的尊敬。

許哲女士，她是把全世界的人都當作自己的兄弟姐妹來看待。她也提到她的生活非常簡單，每天可能吃一餐、吃兩餐。而且她做飯的時候也很簡單，有沒有炒菜？沒有炒，她直接燙一下就吃，有時候就直接生吃。其實這樣吃才能真正吃到食物的營養，當我們用很熱的火在炒青菜的時候，諸位同修，你們有沒有聽到，當你把菜放下去，維他命C就跟你說「主人，我走了」；維他命B也跟你說拜拜，都在這個高溫之下流失掉。因為維生素怕熱、怕水，你把這些菜一直泡在水裡面泡太久，它的營養也跟著水溶在一起，怕水、

怕光、怕熱。

飲食方面她非常的簡單，連穿衣服也很簡單，她說她沒有買過衣服，都是從垃圾桶撿起來。當然在新加坡，從垃圾桶撿起來的衣服有沒有破洞？可能也沒破洞，很多人可能退了流行，衣服就丟掉了。除了對衣服非常節儉之外，其實許哲女士這麼做，也是相當替人著想。一來做個好榜樣，二來因為她去探望的這些老人、這些家庭，他們的家庭情況好不好？不大好。假如她去探望的時候，都穿著高級的旗袍，這樣好不好？去的時候，人家很有壓力，都不敢靠近你，深怕手給你摸髒了。假如我們當大官，每次都穿著非常體面到這些貧民窟去，他們有什麼感受？覺得很有距離。許哲女士就穿著這麼簡便的衣服，跟他們差不多，感覺親切。當我們在影像裡面看到，只要許哲女士走進他們的家裡面，他們的笑容好像在告訴我們，看到了自己的至親，自己的親人一樣。「事諸父，如事父」，要有這樣態度。

在晉朝，因為處於國家比較動亂，那時候五胡十六國，很多時候常常都要搬家，遷移。晉朝的祖逖，那時候他帶著好幾百個親人還有鄰居，一起要搬到淮泗這個地方。在這個搬的過程，因為他們家裡比較富有，他就把這些車統統都給老者來坐，自己家裡的食物、醫藥都統統奉獻出來，他自己用走的，徒步行走，非常有道義。後來生活穩定下來，皇帝對他也非常看重，封他當刺史。他當了刺史以後，就開始對人民的生活好好的去改善、去努力，對他們的農事，還有整個街上常常會有些白骨，因為戰爭，他就主動把這些白骨都安葬好，還幫他們做祭祀的禮儀，所以人民對他非常感謝。

由於他非常有志向，希望把晉朝失去的土壤能夠把它再復興回來，由於他有這樣的志向，也順利的把晉朝失去的土壤恢復回來。諸位同修，我們也要有志向，中國文化退喪，佛法衰微，我們當佛

弟子、當炎黃子孫也要立定這個志向，要把它真正能夠再發揚光大。怎麼發揚？就像祖逖一樣，時時替人著想，把經典演出來，做的都是仁義之事。後來有一次跟這些鄉裡的長者一起吃飯，長者站起來對他說：我們年紀都這麼大了，能夠再遇到你這種再世父母，我們這一生死而無憾。所以，一個人的真誠能夠感人至深。後來祖逖去世了，鄉裡面的人都好像死了父母一樣，如喪考妣，非常難過。所以諸位同修，一個人一生的價值什麼時候看得出來？當我們離開的時候，很多人鼓掌，很多人放鞭炮，我們這一生有沒有成就？有沒有價值？就沒有。但是當我們離開的時候，很多人感念，很多人傷心，很多人念著我們給予他們的幫忙、協助，這一生就活得相當有價值。所以，要用我們的真心去「事諸父，如事父，事諸兄，如事兄」。

接著我們進入《弟子規》第三個單元，「謹」的部分。謹，我們先說明一下，謹是一種態度，謹的態度要落實在言語、行為當中，所以要謹言慎行。假如言語不謹慎，一言可以興邦，一言也可能喪邦；假如言語不謹慎，在團體裡面搞是非人我，很可能就把團體搞砸了，所以我們要謹言。有個朋友他接待了他三個好友，因為其中一個好友還沒到，來了兩個，他在那裡等了一會，他就說：怎麼該來的還沒有來？他一個朋友聽了，可能前一陣子才跟他有一點口角，就不大舒服，是不是講我是不該來的？按捺不住，他就走了。結果一走，這個主人又說：怎麼不該走的又走了？最後一個人說，那我是誰？我就是該走的。所以那一場飯誰吃？自己吃。所以要謹言。

還有要謹行，比方說我們做的工作，像前一陣子就有直升機在半空中爆炸，因為在檢查機器的時候，有裂紋他沒有把它檢查出來，後來就發生意外。只要我們負責的工作，對於他人的安全有直接

關係，就不能有絲毫的放鬆。在一次太空的活動當中，耗資也有數十億的美金，結果本來要登陸月球了，臨時又折回來，因為缺了一顆幾十塊美金的電池，就沒有辦法登陸。一個小小的疏忽都可能造成大大的損失，所以不得不謹慎。一個人一生能夠事業、家業有所成就、圓滿，這個態度不能不學。

謹言、謹行，更重要要謹念。謹慎從念頭上下手，當我們不耐煩的心起來，隨便的心起來，當我們不替人設想的心起來，趕快要把它調伏好，轉變成恭敬，轉變成處處替人著想。這個「謹」是《弟子規》當中最長的一段，這一段的教誨，包含了幾種重要的能力。第一個，一個人的自制力要從這些教誨扎根；第二個，獨立生活的能力；第三個，做事的能力。欲不可縱，人的習性不能放縱，所以要養成自制力。第一句「朝起早，夜眠遲，老易至，惜此時」，不能貪睡，不能虛擲光陰，這是屬於自制力。「對飲食，勿揀擇，食適可，勿過則」，這是對食物我們要懂得愛惜，不要浪費。所以很多是從小讓孩子形成自制力。再來，獨立生活的能力，還要有好的衛生習慣，因為整潔為強身之本，從小他很髒亂，身體一定不可能會好，所以「晨必盥，兼漱口，便溺回，輒淨手」。

再來，做事能力要細微，當你把事情做好，事實上對自己是尊重，也是對別人的尊重。「冠必正，紐必結，襪與履，俱緊切」，做事要從小細節開始，不然你穿得很邋遢，別人跟你交往的時候有什麼感覺？你好像不尊重我。所以不自重，就取辱，一個人不尊重自己，就可能招來別人對我們的毀謗，別人對我們的輕視，所以要「自重而後人重，自敬而後人敬」。所以，儀容也是要相當謹慎。有一次我要去講課，時間比較緊，我在海口就坐了一個「摩的」，這個名詞大家一定沒聽過。什麼叫摩的？叫MOTOCYCLE的士，摩托車的士，摩托計程車。一坐上去，就趕快直往教室奔去。結果到

的時候，沒有遲到，我也滿高興的，趕快進教室講課。講完以後，下課了，我到浴室去，一照鏡子，我的頭髮是翹起來的，因為坐摩托車，風一直吹。我就跟中心的老師說：你們怎麼都沒有告訴我，我的頭髮已經翹成這樣，害我那兩個小時在那裡獻醜。不過底下的這些朋友確實也對我們很尊重，都不好意思跟我們講。不過諸位同修，我們假如看到朋友臉上有東西，要告訴他，你這個不好意思可能讓他往後會變成人家的笑柄。

「置冠服，有定位，勿亂頓，致污穢」，這就是孩子獨立生活的能力，不要把生活搞得很雜亂，這都相當重要。我們看看現在孩子不要說照顧別人，自己都搞得很亂。現在還有些大學生，每次回家都背一袋東西，什麼東西？衣服，一進門給父母的見面禮就是一堆髒衣服洗。還有個現象，暑期結束了，學生把那些髒衣服直接往垃圾桶就丟掉了，床單也丟了，浪不浪費？對，孩子假如養成這樣浪費的習慣，他這輩子敗跡已經顯露出來。因為你能夠替他賺那麼多錢，他自己能不能夠賺那麼多錢？很可能就相當困難。所以我們教導孩子，都從小讓他們自己洗衣服，自己洗碗。其實孩子邊做，他也做得很歡喜，因為他覺得他學會了，他的能力提升，有成就感。

剛好有個小朋友輪到洗碗，在家裡從來不幫忙，結果看著那個碗盤，他就走了，不洗。老師怎麼辦？這個老師也按兵不動。後來吃飯時間到了，菜都煮好了，碗沒洗，老師也坐在那裡，等著洗碗，這個小朋友沒有辦法，就趕快去把碗洗乾淨。接著老師跟他說：我們是群體的生活，每個人都有他的本分事做，假如你不洗碗，那沒有碗用；假如老師不煮飯，你也沒有飯吃。所以，應該盡心盡力把自己該做的事做好。從小讓他多做事，這些生活能力就提升上來。而其實當一個人生活不求人，他會過得很自在、很輕鬆。假如一

點小小的事情都辦不了，還要找人幫忙，還要花錢，那可能他生活的就常常是在依賴別人之中。

最後，做事能力，我們看到「謹」裡面提到「緩揭簾，勿有聲，寬轉彎，勿觸棱」，做事不要急躁。「執虛器，如執盈，入虛室，如有人；事勿忙，忙多錯，勿畏難，勿輕略」，都是做事能力，分成這三個方面我們來深入研究。這節課先上到這邊，謝謝。