

2009年第三屆弟子規傳統文化學習營—禮在人際關係中的運用
李越老師主講 (第一集) 2009/12/11 馬
來西亞北方大學慕阿占沙禮堂 檔名：56-035-0001

尊敬的各位長輩，各位校長、老師、嘉賓朋友們，salamat pagi（早上好）。首先非常感恩主辦單位給我這樣一個機會，能夠和大家共同學習、交流。我來到馬來西亞，在兩年多一點點的時間，來馬來西亞已經有六次了。的確和馬來西亞的這片土地、和這裡的人民，有著非常深刻的情誼和這樣深的因緣。不過每一次來到這裡，站到講台上，要和大家分享的是自己學習「禮」的一些心得，但是每一次都很有壓力，為什麼很有壓力？因為我們馬來西亞的華人，包括我們的馬來人，本來就很有禮貌。為什麼這麼說？因為每一次來和我們的華人相處、交流的過程當中，我們都感受到我們的華人待人非常的和藹、親切、有禮。最重要的是在我們華人的這個面孔上，包括我們馬來人，我們看不到一種傲氣。這也是蔡老師常常和我們溝通的一個情境，這一點是非常難得。所以每一次來到馬來西亞，都能從我們華人的身上學到很多東西。這個就代表我們的父母，包括可能我們的祖父、祖母，從中國那邊移居馬來西亞的時候，就把我們祖先的文化，良善的家風、家道、家規，帶到了這片土地，並根植於這片土地，而且一直利益著我們馬來西亞的世世代代的華人。所以我們可以感受到我們祖宗的恩德，對這一片土地、這一方人民的庇蔭，從來都沒有停止過，因此才能夠感召今天這樣殊勝的因緣，大家共襄盛舉，在一起學習。

而我個人從小也有受到父母的影響，父母都是非常厚道、老實的人，他們在小的時候就教導我們，對人要有禮貌，對人要有一分厚道之心。雖然我們從小沒有學習《弟子規》，父母給我們的教育

，不像《弟子規》這麼細微、這麼全面，但是父母的言傳、身教，對我們兒女都帶來非常大的影響。我們家有七個子女，我是老七，老么。每一次家裡來客人的時候，我的哥哥姐姐都躲起來了，因為他們性格比較內向、比較害羞，不敢見生人，所以都跑了，只有我跟在爸爸媽媽後面，幫著在那裡端茶、倒水。這些叔叔、阿姨，看到這個小女孩這麼有禮貌，所以來到我們家都特別的高興。我的父母更是樂得合不上嘴，他們在想，這個女兒沒白養，這個關鍵的時候能夠替父母招待客人，這給父母的臉上真是貼金。所以在家裡，因為常常能夠這樣對長輩有禮恭敬，深受父母的疼愛。到了學校又跟同學的關係相處得也很和睦，所以也深受老師的喜愛。所以小的時候我在班級裡，老師常常就會讓我做這個班幹部、那個班幹部，甚至學校有什麼好的活動、文藝演出，老師都會讓我去參加。現在想來，特別感恩父母、老師，在我很小的時候，給我紮下了人生一些重要的做人態度，也給了我許多人生的歷鍊。

後來走向社會，我們沒有機會接受倫理道德教育的學習，也沒有系統的學習禮儀，所以慢慢慢慢我們的心靈、我們的思想，可能都有受到不同程度的染污。可能人與人之間相處，就失去了童年的那分童真、那分純潔，可能人與人相處的時候，我們就有了分別的心、高下的心，甚至好惡的心與他人相處。我記得有一次，那是在二十多歲的時候，我的姐姐給我打電話，她說今天晚上，我大學裡的同學要請您一起吃飯。因為姐姐大學裡的同學我都特別熟，說好久沒見面了，一起吃個飯。我挺高興的，結果就去赴約，我和姐姐加上同學，同學又帶了一個新的朋友，我們沒有見過的，就一起吃飯，我覺得吃得挺開心的、挺快樂的。到了第二天，姐姐給我打來電話，她說我的同學今天給我打電話，說昨天見到你之後，覺得你變了。這個時候我的耳朵一下就豎起來了，我變了，變得怎麼樣？

是不是更成熟、更穩重？是不是更有魅力了？結果沒有想到，我姐姐說，她說你變得傲慢了。真是一盆涼水怎麼樣？澆到我頭上。當時我說，怎麼會說我傲慢了？姐姐你趕快講給我聽一下，到底是怎麼回事？她就講了，她說昨天我們四個人一起吃飯，你從頭到尾就是跟我和同學在哪裡聊天、講話，忽略了她身邊帶來的那位新朋友。她的同學講到，她說本來帶這個朋友來之前都有講，妳們兩姐妹挺好的人，也滿優秀的，所以也想帶一個新朋友來認識認識。她說沒有想到，整個一個晚餐的過程，我都比較冷落她帶來的新朋友，沒有和新朋友講幾句話。我們想想看，我們去見一些新的朋友，一起坐在那裡，當別人都沒有把我們當回事的時候，我們內心什麼感受？我們就覺得非常的失落。所以整個一個晚上，都冷落了這位新朋友，她坐在那裡是如坐針氈，覺得非常的不自在，非常的不快樂。

這件事情講給我聽之後，給我帶來非常大的震撼，也給我帶來非常大的警醒。後來慢慢我就回憶，的確頭一天晚上，對這個陌生的，第一次見面的朋友，是有冷落別人。所以我們在人生成長的過程當中，慢慢慢慢在我們與人交往的過程當中，我們的心開始變得對人不平等了，開始變得對人有分別了，關係好的，我們就比較熱情、比較有禮，關係比較熟的，我們就比較會去親近。但是對於不熟悉的人，甚至陌生的人，我們往往就會不在乎別人，甚至輕慢。尤其是在一個團體，人群相處的過程當中，你看往往關係好的，大家就會湊在一起。因緣、緣分假如不是很好的，我們往往就會在內心對別人產生一種對立的情緒。在團體當中就很容易喜歡的在一起，不喜歡的不來往，那就會變成一個大團體當中的小團體，這對整個的一個單位來講，一個單位的和諧，單位的一個團結來講，那是起到非常大的危害。所以尤其是我們有了高下的心，見到領導，

甚至見到有地位的、有錢的人，可能我們對待的態度又不一樣。對待這些生活當中比較低階層的，比方掃大街的清潔工，比方街上擺小攤小販的，我們可能態度又不一樣。我們的這種好惡心、功利的心，不知不覺在染污我們的心靈，所以我們在見到任何一個人的時候，往往都會在那裡量體裁衣，考量我要用什麼態度來對待他。我們每天的生活就在這種不正常的人際關係當中，消耗了我們大部分的精力。而當我們的心一旦對人有偏失的時候，我們的真誠，我們對人的那份恭敬就失去了。可是我們的祖先教導我們為人的態度，是告訴我們要誠敬謙和。中華文化它的實質、它所倡導的，人與人的相處就是要主敬存誠，對人要真誠、要恭敬、要謙卑、要和藹。無論對待任何一個來到我們生命中的人，我們都應該是用真誠、清淨、平等，沒有分別的心去對待，我們人際關係一定會和諧、美滿。

有一次我看到《論語》當中的一段話，一句話讓我非常震撼，這是夫子說的，他講到「出門如見大賓」。出門如見大賓，誰是大賓？我們的領導，在這個社會上有地位的，有財富的人是大賓嗎？孔老夫子沒有告訴我們。他說出門如見大賓，我們今天早晨一醒來，我們面對我們的父母，是用什麼樣的態度？面對我們家裡的一切親人，先生、妻子、兒女，我們是用什麼樣的一個心境和態度去對待？包括我們到了單位，我們又如何去對待我們的同事、我們的學生？所以出門如見大賓告訴我們，我們見到的任何一個人，在我們心目當中都是大賓。有一個國王和他的兒子走在大街上，就被一個乞丐認了出來。乞丐認出之後，立即怎麼樣？給這個國王行了一個大禮，一行完之後，國王用同樣的禮節回敬了這位乞丐。這一下他的兒子非常的不高興，說「父親，您可是一國之王，您怎麼可以用這樣一個高貴的禮節去對待一個乞丐？」國王講了，「正是因為我

是一個國王，我的禮節怎麼可以連一個乞丐都不如？」當我們看到一個國王，能夠對一個乞丐如此的恭敬，那這個事情傳出去之後，全國人民會不會去效仿？所以一個國王能夠以身作則的話，他就能夠帶動整個國家良善的禮儀的風尚。

我們可能都了解到，前不久美國的總統歐巴馬，好像是去日本訪問，給日本的首相，是吧？鞠了一個九十度的躬，這件事情讓全世界都產生了一個影響，褒貶不一。但是在我們看來，我們看到一個總統能夠以他國的一個禮節，去恭敬這個國家的領導人，讓我們的內心是非常的感動。因為我們都知道，頭在我們的身體是最尊貴的部位，是不是？我們一個人肯在別人面前，把自己最尊貴的頭部低下去，這代表一個人內心對他人那分至誠的恭敬。這個也是我們的祖先教導我們的，「自卑而尊人」，這個卑不是我們內心的自卑，這個卑是告訴我們謙卑的意思。人與人相處，我們肯向別人低頭，願意屈尊自己，縮小自己而放大別人。有一首歌，當中的詞就唱到，縮小自己，放大別人，這是一種做人的美德。能夠尊重他人，這和我們今天流行的一種價值觀是完全不一樣的。今天流行的是什麼？自尊而什麼？而卑人，非常強調自我的意識，自我個性的一種張揚。我們想想看，兩種不同的對人的人生態度，哪一種態度會讓我們的人際關係更和睦、更溫暖？一定是我們祖先教導我們的這種態度。

講到這裡也使我想起，在中國很多次重要的一些大型會議當中，我們都會看到我們的胡錦濤主席，包括溫家寶總理，都會在會議之前、發言之前，向與會的代表行鞠躬禮。大家看到過沒有？看新聞有看到。這個鏡頭一出現的時候，讓我們的內心，真的無限的感動。你看當我們的領導人能夠以身作則，對所有參會的人如此的恭敬，那對於我們這個國度的人民來講，真是起到了非常大的教化作

用。使那些不知禮的人就會反省，而好禮的人更加鼓舞了大家的信心。而我們今天來參加這個兩千多人的盛會，來到這裡最美的一道風景線是什麼？大家看到了沒有？大家沒有看到？大家非常無辜的看著我，這個考試題這麼難？就是看到我們的義工頻頻為我們鞠躬，他們有沒有挑人？有沒有分別心？有沒有高下的心？是不是面對我們每一個到來的人，都會行九十度的鞠躬禮？在座的各位朋友，可能很多人是第一次面對這樣的鞠躬禮，可能生活了幾十年，第一次看到有人鞠躬。你們看到別人給我們鞠躬的時候，我們內心有什麼感受？可能不同的感受。有些人嚇一跳，怎麼會是這樣？這是不是日本人的禮節？是不是日本人的禮節？我們在湯池，有一次也是舉辦這樣的一個課程，結果一個中年男士昂首挺胸走進來了。我們的工作人員就給他深深的鞠躬，一鞠躬之後，他一看到這個鞠躬，「少來這一套」，就大搖大擺走進去了。結果我們的課程是四天，這裡是五天，四天結束之後，這位男士見到任何一個人都恭恭敬敬的鞠躬。甚至當我們的老師拿書給他的時候，他兩手怎麼樣？舉得高高的把書接過來。四天改變了一個人對人的人生態度，當時讓我們也非常感動。

我還記得有一次，我的課程剛好是第四天的下午這一堂，最後一堂課。下課之後，當時我是在一個分會場去講這個課，我就下到二樓。當時，也是說課程一結束，請老師先下樓，所以我就覺得我是第一個下樓的。結果一下到樓下的時候，也是一個男士，已經站到了我的面前，我一下去他就恭恭敬敬鞠了一個九十度的躬。他說，李越老師，我聽課四天以來，任何人給我鞠躬，我都沒有給他鞠過躬。他說，今天我是第一次把我這個高傲的頭低了下來，因為我今天聽了這個課。他說，我感到非常慚愧，之前我那顆傲慢的心，都沒有辦法降伏下來。在座的各位朋友，這四天當中，這位男士他

的日子好不好過？你們怎麼都知道？你們這幾天的日子好不好過？是！不一樣。他為什麼不好過？因為他要撐著那個面子。人總是認為當他表現出來很高貴、很傲慢的時候，會受到別人的尊敬。那是恰巧相反，這是愚痴的想法，因為他每天都在那裡掙扎要不要給別人鞠躬，你看他的日子是不是很痛苦？因為傲慢是和習氣相應，而恭敬有禮的態度是與我們的本性相應。我們人的一生當中，我們的所作所為、所思所言，凡是與我們性德相應的，都會讓我們的生活充滿了快樂、充滿了幸福感。而我們的言語行為、所作所為，如果都是與習性相應的話，我們的人生是非常痛苦，因為我們每天都做了習性的奴隸，都被習性所耍弄。你看吸毒的人苦不苦？苦！賭博的人苦不苦？苦，他們常常說想改，可是就是沒有下定那一分決心。

所以我們來到這裡，第一次面對這樣的鞠躬禮，可能我們都有所不太適應。上一次我們是在古晉那邊上課，有一位先生，也是當地的一位領導，他就說了，第一次面對這個鞠躬，確實有一點不太習慣，就覺得有點彆扭。為什麼？別人給我們鞠躬之後，我們不回禮好像說不過去。因為中國人是崇尚禮尚往來，「來而不往，非禮也；往而不來，亦非禮也」，都是無禮的行為。可是要給別人鞠躬的話，這個腰、這個脖子都很硬，不容易彎下去，會不會？甚至我們一看到有人要給我們鞠躬，我們馬上把眼睛就看到別處去了。當然，我們在行任何禮節的時候，最重要的是要掌握住那個分寸、尺度。禮不可以過頻，也就是禮不可以過頻繁，如果太瑣碎、太細碎的時候，又失去了禮的意義。替人著想，是天下頭等的學問，這是我們學禮非常重要的一個內涵。

既然講到這個鞠躬禮，我們就一起來看看這個鞠躬禮要怎麼鞠，因為待會兒下課，可能我們又要面對人與人之間的這一個禮節。

這個鞠躬禮要怎麼鞠？我現在就給大家演示一下。鞠躬的時候，男士要兩手自然下垂，這個腳是八字步，兩手下垂，以腰為軸，鞠下去標準的是九十度的鞠躬禮。我給大家示範一下。好，謝謝。錯誤的鞠躬動作是什麼樣子？我注意觀察了一下，你們看一下，錯誤的是怎麼樣的。首先我看到，我們的小朋友在學鞠躬禮的時候，因為他們東張西望，不知道自己對不對，所以鞠下去的時候會是這樣的一個情境。這樣是錯誤的。這幾天我也發現有人鞠躬的時候動作非常優美，有點像天鵝，我也給大家看一下。我也看到也有一些人鞠躬，還有這樣的一個動作，大家也看一下，就扶在膝蓋上。正確的是兩手放在兩腿的外側。這是剛才我看到的幾個情形。還有一種現象也是錯誤的，怎麼樣錯誤？鞠躬的幅度太大，也不行；速度太快，也不行。大家看一下，您好。這個有點像指揮家，那要有高血壓、心臟病的人就很危險。所以禮是要把握尺度，九十度就是恰到好處，不可以過快、過慢。我曾經也見過一位朋友，他跟我鞠躬，他說「李老師，您好。」當時我的氣快上不來了，他一個躬鞠完之後，可能別人三個躬都怎麼樣？鞠完了，這樣也會給別人帶來非常大的壓力。行禮就是處處能夠替人著想，這個很重要。

我們在什麼時候行這個鞠躬禮？到底要行多少度？這個鞠躬禮，其實就是我們《弟子規》裡的「晨則省，昏則定」，就是打招呼的禮節。早晨起來要向父母問安，到爸爸媽媽的房間，爸爸媽媽，早上好，鞠一躬，昨天睡得好嗎？就是行這個鞠躬禮。那之後，出門的時候，「出必告，返必面」，這也是行鞠躬禮。出門的時候，爸爸媽媽，我要上班了，或者說先生，我要上班了，鞠個躬，完了就走了。回到家裡的時候，我回來了，微微鞠個躬。這個九十度是不是面對每一個人都要九十度？不一定，我們要與時俱進。我們面對父母、長輩、領導、老師，一開始一見面的時候，我們就行九十

度的鞠躬禮。如果我們面對平輩的，我們就行三、五十度的鞠躬禮就可以了。對於我們不同年齡階段的人要怎麼樣？我們要求我們的學生、小朋友，能夠常常行九十度的鞠躬禮，這是在為他的恭敬心打基礎，不可以打折扣，不可以含糊。但是如果我們今天來聽課的朋友，你已經都是六十歲以上的，七十歲以上的，我們見到晚輩們，我們點點頭就可以了，不需要行鞠躬禮。

再來，什麼時間行禮？比方說我們在一個單位、在一個學校，我們一上班的時候見到同事、見到領導，我們行鞠躬禮。但是在這一天當中再見面，還要不要行禮？要不要？校長說，怎麼叫你做點事，你這麼長時間才回來？校長，您不是推行鞠躬禮，我一路上見到很多人，都在鞠躬。那我們學習就學怎麼樣？學得，學死了、學呆了。所以我們在這一天當中，我們行套餐禮。什麼叫套餐禮？鞠躬，再來點頭、微笑就可以了，點點頭，打個招呼。我們現在學習的這個鞠躬禮，其實就是打招呼的禮節。你看，人與人之間每天是不是都要打招呼？我們打招呼的方式很多，鞠躬、握手、微笑、點頭、問候。早上好，早，Morning，都會這樣去問候。你看當我們人與人之間，一見面就能夠有這樣一個親切的問候、點頭、微笑，就在傳遞我們的一分善意。這個善意一傳遞過去，人與人彼此心裡的距離就會拉近，都會彼此得到人情的那分溫暖，人際關係自然和諧。假如說我們彼此之間又有一些不愉快的事情發生，我們透過一個打招呼、一個問候、一個鞠躬，就能夠融化我們心中的那分怨恨、那分不愉快。所以這個打招呼重不重要？非常重要，這是一種我們友善的表現。

我在吉隆坡住的時候，我們那個小區可大了，很多的綠地。有一天我就去散步，正走著走著，遠遠的就看到一個，這邊是不是叫保安？是馬來人的一個保安，他一見到我之後就跟我微笑，就做了

這樣一個動作。我一看到他做這個動作，我也做一個這個動作，完了，我當時就很快樂，結果又沒有走幾步，又看到一個保安，也是做著同樣的動作，當時我就特別開心，你看我們彼此之間不認識，是不同的國度的兩個不同的族群。所以我們族群不一樣，我們國度不一樣，我們的言語又不相同，這個時候很容易產生陌生感、距離感。可是當他能夠主動跟我一打招呼之後，一下就拉近了我們人與人之間的距離，消除了彼此的陌生感，一下就建立起一種非常美好的這種人際關係，我們心中的防禦就馬上煙消雲散。所以你看，人與人之間要保持這種親愛、溫暖的關係，就是要靠我們心中對他人有敬、有禮。所以我剛才講到的鞠躬禮，也是我們在人群當中，在行這個禮的過程當中，要注意的一些事項。晚上向父母問安，爸爸媽媽，晚安，鞠躬。下班的時候也是，叫「昏則定」，晚安、再見，鞠躬，就可以了，不可以太頻繁。

什麼樣的情況下不能鞠躬？這個我也要和大家來做個分享。我們在吃飯的時候，不要給別人鞠躬，大家一定要記住。因為吃飯的時候，人們都很專注，而且我們這是二千五百多人要用餐，大家好不容易把飯菜打上來，看時間也差不多要上課了。正在那吃，別人給你鞠躬，您看您這個時候怎麼辦？站起來也不是，飯吐出來也不是，完了就很尷尬，不知道怎麼辦好。我們剛才講到禮真正的內涵，「處處替別人著想」，不是為了時時要表達我們要怎樣怎樣，這個很重要。有一次我們是到外地講課，吃飯是和所有的學員坐在一起吃飯。結果很多桌的學員，他們吃完飯，都想表達他們對蔡老師的那分恭敬，所以每個人吃完飯都到蔡老師的飯桌這裡來，「蔡老師，請慢吃。」結果蔡老師剛夾了一口菜要吃，一個人鞠躬，他就放下來。我學得很像吧。這個人剛一走，蔡老師又把這筷子菜夾起來，剛要吃，又來一個人鞠躬。你們這下知道不知道蔡老師為什麼

這麼瘦嗎？所以我們千萬不要在別人吃飯的時候給他行個大禮，「你們慢慢吃」，全桌的人都會非常無辜的看著他。再來，什麼時候不能鞠躬？待會兒要排隊上廁所了，你們千萬怎麼樣？不要在廁所排隊的時候鞠躬，這樣會把後面的人撞到，所以這個時候不要鞠躬。還有什麼時候不要鞠躬？上下樓梯。一個長輩正這樣下樓梯，完了我們站在樓梯底下，「長輩好。」長輩一看你鞠躬了，怎麼樣？一下就摔下去了。到時候出了問題我可不負責任，這堂課我已經講得很清楚了。所以我們說，是處處替人著想，在這幾個狀況下我們不要鞠躬。

我們再來看一下這個鞠躬到底對我們有什麼好處？首先我們一個人每天都有機會彎腰、低頭、抬頭，你看這個動作，你們覺得對身體有沒有好處？一仰一俯打通我們的任督二脈，與天地陰陽二氣相合。大家一聽對身體有好處，都特別開心。最重要的，這個彎腰補腎氣，腎為先天之本，大家是不是特別著急想鞠躬了？我待會兒會給大家機會，這是一個好處。第二個好處可好了，第二個好處可以降伏我們人的傲慢之氣。你看人與人之間，夫妻之間也好，包括同事之間也好，包括種族之間、國與國之間，常常衝突的原因、對立的原因，就是我們人不肯低頭。所以我們常常肯低頭，就能夠讓我們反觀自省，就能夠讓我們降伏這個傲慢習氣，特別重要。因為我們人的一生特別容易傲慢，我們考了一百分，你看蔡老師不是昨天講了嗎？「我都没怎麼用功，就考了這麼好的分數」，那個傲氣你看就出來了。我們可能又考到一個名牌大學之後，我們一走出校門，眼睛可能都長到了頭頂上。好像蔡老師講課的時候也有講到，父母來看他的時候都不認父母了，說父母是隔壁的鄰居。你看，瞧不起父母，認為這是他的本事，他的能力考上了大學。卻忘記了父母是怎麼樣的為他付出，忘記了老師對他的這分栽培，很容易傲慢

如果出了校門，又進到一家好的企業。你看，見人之後都是哎呀、哈呀，頭抬得高高的，很容易傲慢。在不知不覺當中、渾然不知當中，我們的傲慢習氣一直在增長，都不知道。甚至你看有一些人突然一夜之間暴富了，財大氣粗，你們見過沒有？走路的時候一定會走到中間，他一來怎麼樣？風風火火，那個氣勢。你看一有錢之後也很傲慢，「爸、媽」，你看跟爸爸媽媽講話的那個口氣怎麼樣？也是很客氣。我們都可以想像，在我們生活當中都會遇到。甚至我們女孩子身材好一點，你看走出來的時候，眼睛大一點，也是飄來飄去，是不是？也很傲慢，會不會？真的是。我們一不小心，被別人請到了六星級的酒店吃了一餐，出了這個門之後，怎麼還沒有見到熟人？突然見到了，「朋友請我在這吃了一頓」，我們到一個比較高級的酒店吃一餐出來都有一股傲氣，盛氣凌人。所以人很容易傲慢。所以我們常常能夠彎腰鞠躬，我們傲慢的習氣就會降伏，而我們恭敬的心透過鞠躬，就會不斷的得到長養。所以現在我們的小朋友在每天上課的時候，包括我們在中華文化教育中心，只要有上課，我們都要起立向夫子行三鞠躬禮，藉這樣一個外在的禮節來怎麼樣？來不斷的讓我們心中的這分恭敬得到一個提升。上下課一定向老師行鞠躬禮，久而久之，我們的這分禮節就會形成一個我們的一種良好的習慣。你看當我們能夠常常人與人之間見面能夠行鞠躬禮，第三個好處就是營造、創造溫暖和諧的人際關係。所以我剛才講了這個鞠躬，有這麼三個好處。

有這麼多的好處，現在有沒有人願意上來鞠躬？夫婦倆，或者母女、父子、父女都可以，藉這樣的一個機會，我們表達我們對…，這邊有一個年輕的女孩舉手，我們掌聲再熱烈一點好不好？

李越老師：您好，這位同學，您來自哪裡？

同學：我來自霹靂怡保。

李越老師：您要邀請誰上來嗎？

同學：我自己鞠躬。

李越老師：您貴姓？

同學：我姓黎，黎明的黎。

李越老師：還在讀書？

同學：我目前是一位臨教，臨時教師，代表未來的老師。

李越老師：太好了，我因為看她年齡很小，看不出來。您要想一個什麼樣的表達？

黎老師：我想把我的傲慢心給卸掉。

李越老師：您現在打算要給誰鞠躬？

黎老師：全部人，全場的人。

李越老師：妳要表達什麼心情？

黎老師：恭敬的心。

李越老師：好，請。非常感謝黎老師，謝謝，謝謝！非常的有勇氣。我們看到我們未來的老師，有這樣的一個勇氣，願意卸掉自己所有的傲慢，真的我們非常的感動，我們再一次掌聲鼓勵她。剛才很抱歉，我有一個失誤，我光教了男士的鞠躬禮，女士沒有教，所以我們的黎老師就是這樣鞠躬的。她提醒了我，太好了，要不是她，我就會忘記了。女士的鞠躬禮要怎麼鞠？右手輕輕的抓著左手，放在我們的身前，大家看一下。我剛好在演示女士的鞠躬禮的時候，有沒有一對夫婦已經想好要上台了？有了，好。不能張嘴，這個時候已經被先生邀請了。

李越老師：各位好，請問您貴姓？

練先生：我姓練，練習的練。

李越老師：練習的練，聽到了沒有？現在不是練習，現在是來

真格的。好，沒有名字，您來自哪裡？

練先生：新加坡。

李越老師：新加坡，太好了。練先生請站到這裡。

李越老師：您貴姓？

練太太：我姓陳，名叫麗珍。

李越老師：麗珍，您好。你們是什麼關係？

練太太：他是我先生。

李越老師：先生，我看到您剛才一直舉手，你要上來要怎麼樣？

練先生：我想向我太太行鞠躬禮。

李越老師：好！太太問我要不要回禮，其實這個問題我要問她才對。等一下，練先生，您為什麼這麼積極的要上台來？

練先生：我聽了這個中國傳統文化的講座也是有一段日子，心裡面也是非常的，就有這種衝動，就是說很想跟太太行鞠躬禮。

李越老師：那您想跟她行鞠躬禮，今天是第一次嗎？

練先生：沒有那麼恭敬過。

李越老師：沒有像今天這麼恭敬過，您是給太太行這個鞠躬禮，要表達什麼樣的心情？

練先生：就是感激她把這一生託付給我，還有這麼照顧著我。

李越老師：謝謝，謝謝！讓我們都很感動。麗珍，先生要叫您上來給您行鞠躬禮，妳有什麼感受？

練太太：感受？一般。平常心，對嗎？全部人都是一樣的。

李越老師：我也快講不下去。剛才先生這麼真誠恭敬的為妳行了這個鞠躬禮，當他給妳行禮的時候，妳內心有什麼感受？

練太太：謝謝。

李越老師：因為您在問我要不要鞠躬，我相信您一定希望用同

樣的禮節來回報先生，感恩他，有這個想法嗎？

練太太：不是習慣嗎？不是要變成一個習慣，所以看了要做，就回他這樣。

李越老師：這個非常的坦誠，我們麗珍。先生，太太也要主動給您鞠一躬，您站好。請問太太是不是第一次給您鞠躬？

練先生：是。

李越老師：太太給您鞠躬的時候，您內心有什麼反應？

練先生：我會珍惜這第一次。

李越老師：好，我們再次掌聲感謝我們這一對夫婦，也祝福你們能夠白頭偕老、天長地久，透過學習傳統文化，夫妻關係更加的和睦。好，謝謝。說實在的，我們每一次課程當中都會看到非常感人的場面。夫妻之間經由這樣的一個鞠躬禮，真是把內心所有這麼多年來的恩恩怨怨，你們為什麼要笑？我說錯話了是嗎？說得太準確了，是吧？所以都會化解。

有一次有一個女士，我們每個星期在一起學習，學習之後每一次離開的時候，她的先生都來開車載她回去。結果每次大家一離開的時候都在那裡鞠躬，她先生就在旁邊嘲笑，說你們這個好像都在行日本的禮節。諸位朋友，這是不是日本的禮節？可不是，這是地地道道的中國禮節，古人傳下來的。古時候有一個樂器叫磬，它就是這麼彎著的，所以說這個它就是代表我們人的一個恭敬，它是從古傳下來的。在我們《弟子規》裡也有「揖深圓，拜恭敬」，也是告訴我們行禮的時候的那分態度。結果這個先生說，我看別人都做得不錯，你什麼時候能夠做？他太太一想，機會終於來了，因為她學了很久的傳統文化，一直這個面子怎麼樣？太厚了，拉不下來，總想給先生鞠一躬，就是低不下去這個頭。結果她先生這麼一激她，第二天早晨，她就到了先生的床前，她要出去上班了，她說「老

公，再見。」非常有勇氣的鞠了一個躬，一鞠下去之後，她的先生四腳朝天，就笑得起不來了。他說「太太，你跟我來真格的了」。

各位朋友，我們要不要來真格的？聲音太小了，要不要？要。如果我們學了不去做，不來真格的，我們就是在拿聖賢的教育做消遣。那我們可能就在褻瀆聖賢教誨，我們回去之後，跟別人在談的時候，我參加了二千五百人的《弟子規》學習營，我是學《弟子規》的。你看，我們到處給人家做廣告，結果怎麼樣？我們還是吐痰、丟垃圾、剩飯，講起話來又沒有分寸。我們的言行舉止是在做正面的宣傳，還是在做反面的宣傳？是。所以當我們不去做的時候，又讓別人知道我們在學《弟子規》，等於是我們不但不能夠把親人、家人、身邊的人，能夠把他們帶入傳統文化的這個殿堂，反而怎麼樣？把別人推了出去，讓更多的人不願意來參加我們的這樣一個學習。這個不是開玩笑的，我們每個人要負責任。所以說聽課我常常都講有一個綜合症，這個必須要提前打預防針，聽的時候感動，給別人打電話的時候激動，回到家裡不動。我們要回到家裡行動，心動不行，還要行動，非常重要。

講到這個鞠躬禮，而實際上我們要了解，禮真正它的內涵本質是什麼，我們要清楚。比方說，我曾經走過許多的地方，我也去印尼有一個月的時間，又來馬來西亞這麼多趟。有一次我們馬來西亞的小朋友突然伸手，我以為他要跟我握手，結果他是把我的手放在他的額頭上，這個是表示非常的友善，是嗎？我一看原來是這麼回事。因為握手，一定是長者伸手，幼者才能伸手，這是一個慣例，待會兒我會講。後來，我又去過內蒙，到了內蒙古，內蒙古的長者告訴我，在草原上人與人之間見面會行一個禮節，行一個什麼禮節？晚輩見到長輩的時候。掌聲鼓勵一下。我生長在新疆，新疆也是一個維吾爾族，少數民族，信伊斯蘭教。我們伊斯蘭教的朋友，你

看要和我們之間說再見的時候，他們也有一個禮節，他們會把手放在這裡，我看我們這邊唱國歌的時候也放在這裡。你看當我們一個動作放在這裡的時候，我們內心是什麼感受？虔誠，他們會說「拉賣提」，就是謝謝的意思。我又到雲南，雲南的傣族朋友，我看到他們在台上表演節目，表演完也會行一個禮節，是這樣做的，這是孔雀的動作。所以我們看到這些禮節美不美？非常美，叫「有禮真美」。

所以我們看到不同的國度、不同的族群、不同的區域、不同的民族，都有它自己的一套禮節。古人的禮節和今人的禮節可能又有差別。你看古時候，這些臣子們見到皇帝，一定要行三跪九叩首的禮。今天假如我們教育部的部長一來到這兒，我們突然行三跪九叩禮，行不行？教育部長，你們這是在搞什麼？學什麼？怎麼會學成這樣？所以禮它也是隨著時代的變化，能夠與時俱進，也是隨著人們的需要，在慢慢發生著一個變化，它是不一樣的。但是唯有一個東西它是亙古不變、超越時空，那就是禮的本質。我們今天學就是要學禮的本質，禮的本質是什麼？禮的本質一個字，我們要牢牢記住這一個字，「敬」。在《孝經》當中告訴我們，「禮者，敬而已矣」，禮者，敬而已矣，前面還有個禮者，敬而已矣，就是講一個敬。「在貌為恭，在心為敬」，一切的禮都是為了表達我們內心的敬，而禮就是我們內心仁愛的外在表現，我們內在修養的外在表現。而我們所有的禮節，都是修身的工具，都是為了表達我們內心的這分誠敬。所以在「曲禮」當中，《禮記》的「曲禮」當中，一開頭我們就看到三個字，「毋不敬」。這個「毋不敬」，就是告訴我們無所不敬，對一切人要禮敬，對一切事要禮敬，對一切物要禮敬。

孔老夫子有一個學生叫高柴，是個大孝子，他每次跟在別人後

面走路的時候，只要看到前面人的影子，他都要停下來，不肯去踩到別人的影子。我聽了這個故事，讓我很震撼，一個人連別人的影子都不肯踩在腳下的話，我們想想看，他會對父母不恭敬嗎？他會對老師不恭敬嗎？他會犯上作亂嗎？他會傷害國家人民嗎？不可能。所以這分至誠的恭敬心，真的是值得我們去效仿、去學習。而這分恭敬在哪裡體現出來？在我們《弟子規》一千零八十個字，三百六十句當中，句句體現出來，句句講的都是恭敬。「父母呼，應勿緩；父母命，行勿懶」，你看「入則孝」，都是講我們對父母的禮敬。「兄道友，弟道恭」，是對兄長的禮敬，對弟弟的禮敬。「或飲食，或坐走；長者先，幼者後」，是對誰的禮敬？對長輩的禮敬。「問起對，視勿移；長者立，幼勿坐」，你看「出則悌」整個一篇講的，都是對兄弟、對長輩的禮敬。藉由對父母的禮敬，延伸出來對一切長輩、他人的禮敬。「謹」的部分，「朝起早，夜眠遲」，對時間的恭敬。「冠必正，紐必結；襪與履，俱緊切」，對服飾、衣服的禮敬。「緩揭簾，勿有聲；執虛器，如執盈」，你看這是對什麼的禮敬？對一切物品的禮敬。「年方少，勿飲酒」，對我們健康的身體禮敬，一切表達的都是敬。再來，「凡出言，信為先」，是對言語的禮敬，不隨便講話。再來，你看到了「泛愛眾」，是真正的人際關係學，「凡是人，皆須愛」，是對一切人的禮敬。「勿諂富，勿驕貧」，就是要降伏我們好惡分別的習氣，讓我們對待一切人都有一顆平等、真誠的心。「親仁」是對老師的禮敬，對仁者的禮敬。再到「餘力學文」，「讀書法，有三到；心眼口，信皆要」，是對學問、對知識的禮敬。「房室清，牆壁淨；几案潔，筆硯正」，是對我們所有學習物品、整個生活環境的禮敬。所以我們看到是無所不敬。所以《弟子規》真的是值得我們一生去用心的學習、落實，因為它表達的就是恭敬心。

而人生有兩把金鑰匙，它能開啟我們人生幸福之門、開啟我們的智慧之門。大家知道不知道哪兩把？大家希不希望得到這兩把金鑰匙？我現在就給大家好嗎？要不要？第一把金鑰匙就是「孝」，第二把金鑰匙是什麼？「敬」，就是這兩把金鑰匙。禮敬、孝順是我們人生的兩把金鑰匙，它真正可以讓我們過上幸福美滿的生活。在後面的課程當中，都會著重講到孝的主題。所以禮要從哪裡開始？禮始於孝。我們今天連對自己的父母都不恭敬的時候，我們會恭敬別人嗎？「不敬其親而敬他人者，謂之悖禮」。我們不敬自己的父母而去恭敬別人，那個恭敬是真的嗎？那一定是有目的的、有利害的，所以那個恭敬也是假的。

所以我剛才和大家分享到「晨則省，昏則定」，其實不是一個簡單的給父母鞠個躬就可以了，這裡的省和定有這樣更深層的內涵。這個省，「晨則省」，這個省是省察的意思，也就是早晨起床之後，我們都要去看一下我們的父母，他昨晚睡得好不好，有沒有晚上失眠，或者有沒有著涼，有沒有一些什麼疾病復發，要去觀察。這個典故、這句經文是來自於周朝的周文王，他是個聖人，他一天都要三次問候自己的父親。早晨一起床，他洗漱穿戴整齊，雞一鳴一叫，他就去到父親的門前，問僕人，說「我的父親睡得好不好？」僕人說「你父親昨天晚上起了五、六次夜，沒有睡好。」這個時候文王突然怎麼樣？面色就非常的難看。在史書上記載，只要一聽說父親身體不好的時候，他走路都會怎麼樣？行不正履，都會晃晃悠悠。我們就在想，真的至於會這樣嗎？我們今天不能用我們的心境去怎麼樣？衡量聖人的心境。因為在孝子的心中，永遠都是把父母放在第一位，孝子心中只有父母。所以只要一聽說父親不好，都會很難過，一天都要問候好幾次，趕快要想措施，來協助父親的身體恢復健康。如果聽說父親昨天睡得特別好，他馬上怎麼樣？滿面

春風，特別的歡喜。

我們為什麼要這麼用心，這麼認真的去看我們的父母睡得好不好？因為我們在小的時候，我們一睜眼，甚至我們整個一夜，父母都要觀察我們這一夜睡得好不好。有沒有？有。因為今天是一個工商業的時代，蔡老師告訴我們，每個人都「忙盲茫」，過著這樣的生活，久而久之，我們的心可能就變得麻木了，我們對親人的那份關照的敏感度就降低了。而往往我們看到今天許多的父母都是自己在居住，沒有跟兒女居住。那我們這個「晨則省」，就要在一個星期多打幾次電話，一個月要多打幾次電話，有空要趕快去看望父母，這也是「晨則省」的落實。因為如果我們不留意，沒有去關照我們的父母，他可能晚上受風了、感冒了，我們也不知道。這一感冒可能就引發了一些其他的疾病，我們也不清楚。而我們的父母是永遠不會給兒女去添麻煩，甚至你要說，媽媽，您昨天睡得好嗎？不錯，不錯。她可能都會睡得不好，她可能都會說好。你去上班吧，不用擔心我。所以我們做兒女的不可以粗心。

有人去做了一個孝道調查，在東北的一個農村。有一天隔壁的鄰居，看到這個家裡八十歲的老母親，幾天沒有走出門，因為雪下得很大、很厚，沒有看到有人出來掃雪，雪都積了那麼厚，幾公分厚了。他就覺得很奇怪，結果就找人來把門撬開進去，因為是老人家一個人住，已經躺在地下，屍體凍得僵硬。而她的兒子、女兒就在這個村裡，因為沒有養成「晨則省，昏則定」的習慣，時時把父母的安危放在心上，所以人生才會有這樣的一齣悲劇上演。還有一對夫婦，早晨我們的生活都可能常常會比較忽略，就匆匆忙忙的去上班，也沒有跟父母打招呼。結果中午回來之後，一看母親沒有做中餐，媽媽今天中午怎麼沒有做中餐？結果到母親的房間一看，母親早就斷氣了。所以各位朋友，這句「晨則省，昏則定」，不是讓

我們只是做做表面的工作而已，那只是學到了禮的形式，沒有真正學到禮的本質。所以《弟子規》裡的每一句的經文，每一句的教誨，都是聖人在幾千年人生的歷史當中，實踐出來的真實的智慧，是他們真實的體驗。《弟子規》是我們聖人的言行錄，是聖人做出來把它記錄下來的，它不是哪個人杜撰出來的，也不是人們修飾作文章做出來的，它是我們一個人內在本善性德的自然流露。

這麼講可能我們還是沒有感覺，「父母呼，應勿緩；父母命，行勿懶」，是不是我們一個為人子女，應該對父母那分恭敬的，應有對父母那分恭敬的態度？是不是？比方說，我們現在要叫自己的兒子。生活當中我們叫兒子的時候、叫女兒的時候，在馬來西亞他們是怎麼回應的，我們試試看。「小明。」大家都真的像沒吃飯。

「喔。」還有怎麼樣的回應？「啊，幹嘛？什麼事？別煩我，媽媽，我在看電視。」我學得像不像？馬來西亞也是這樣？我以為不太一樣。我們一問那些家長，家長都會這麼回應，「幹嘛？什麼事？別煩我了。」我們做父母的，如果看到兒女以這樣的一個態度對待我們的時候，有沒有做父親的高興得不得了，「兒子真棒，你這麼小就知道跟爸爸對著幹，好！」會不會？不會。可是我們學了《弟子規》的小朋友怎麼回應？「小明。」大家講得都很好。「哎，媽媽我來了，請問媽媽有什麼事嗎？」在座的各位朋友，您的兒子、女兒要是每一次應對您的使喚的時候，都是這樣的態度，您心裡高不高興？大家這個時候我看笑容都很燦爛。有沒有哪個做父母的看到兒女這麼有禮貌，「小明，你要氣死我！你怎麼學得這麼有禮貌？」會不會？如果會這樣的話，那真是顛倒到一定的程度了，無可救藥了。請問各位朋友，前後兩種不同的表現，哪一種是一個人、是一個正常人，應該有的態度和行為，哪一種？是不是前者？是，我們都會認同是前者。這個就是我們兒女本來就應該有的態度，可

是現在我們的孩子是用的哪一種？是不是後面的比較多？

我們有一個班級的小朋友學《弟子規》，就學了「入則孝」前面的四句，學完之後我看他們寫的日記，真的讓我很感動。小朋友說，沒有學《弟子規》之前，我不知道做人要孝順父母，學了之後，我才知道做人要孝敬父母。過去媽媽叫我的時候，我都像烏龜一樣慢慢爬過去。如果她讓我去買鹹鹽、買醬油，我都會推三阻四的不去，甚至說爸爸不就待會兒回來了嗎？你就打個電話讓他帶回來不就可以了嗎？媽媽非常無奈的搖著頭就去給爸爸打電話。現在學了《弟子規》，可不同了，現在媽媽一叫我，我就像豹子一樣衝過去。甚至在放學的路上都不跟同學去玩了，趕快跑回家，跑到廚房，問媽媽，「媽媽，今天有沒有醬油或者鹹鹽要買？」現在媽媽再讓我買東西，我就快速的衝出去，以最快的速度衝回來，把媽媽要的東西買回來。所以我們說，「人不學，不知道；人不學，不知義」，不是我們的孩子不懂禮，關鍵是我們有沒有教給他這些為人處事的道理。所以孩子的污染很少，只要你把這些正確的態度告訴他，他馬上就能夠在生活當中做出來。我們要有信心，關鍵是我們成人能不能以身作則，為我們的孩子、學生做好的榜樣。

我們講到這個恭敬，古人也告訴我們，「雖負販者，必有尊也」。就是告訴我們，即便是在街上挑著擔子賣菜的這些小攤販，包括農民，我們感覺到他們在社會上的工作地位比較低的，他們也值得我們的尊重。因為他們也是在用自己的勞動付出，為這個社會、為這個國家培養自己的兒女，做出他們應有的貢獻。在一架飛機上，有一個農民伯伯坐在飛機上，可能是要到兒子的那個城市去住一階段。旁邊就坐著一個非常摩登的女士，頭抬得很高。結果這位農民伯伯就穿得非常的樸素，黑黝黝的皮膚，甚至身上還散發出泥土的那些氣息。這個女士就不屑一顧的看著這位長輩，年輕的一個女

士，完了她就找來乘務員說，請您給我換個座位，我不要坐在他的旁邊。這個乘務小姐就覺得非常為難，說這個好像不太合適，不過我可以幫妳去看一下。因為乘客提出要求，她們只好想辦法去滿足她。結果看了一圈之後確實沒有空位，就過來告訴這個女士，說今天機上的座位全部坐滿了，沒有位子可以給你換。但是她仍然在那裡無理取鬧，我絕不可能幾個小時坐在這裡，你們一定要給我想辦法換座位。旁邊的人看了怎麼樣？都看不過去。這個乘務小姐在為難之下，說我再給妳想想辦法。完了又去了，又去給她找座位，找了一會兒之後就回來了，她說這位小姐，今天我們是破例，因為我們的機長同意調換一個位子，把這個位子調到頭等艙。她說我們這個飛機從來沒有做過這樣的事情，沒有把普通艙的人調到頭等艙，因為頭等艙價位和普通艙那個價位差距很大。結果她說，但是我們今天真的破例了，因為我們不能讓一個人，幾個小時坐在一個他不願意坐的位子。她說這是我們的責任，我們要來調換。講完這句話，這位女士得意洋洋的準備起身。結果乘務小姐說，這位伯伯，請您起來，跟我來。當時在場的這些其他的乘客，就和在座的朋友們一樣，響起了熱烈的掌聲。

這個故事給我們帶來非常大的啟發，「人必自侮，而後人侮之」，我們人只有侮辱自己，才會感召別人對我們的侮辱。「家必自毀，而後人毀之」，家庭只有自己不和睦的時候，才會招到外來對我們的傷害。「國必自伐，而後人伐之」。所以我們今天希望得到別人的尊重、別人的恭敬，首先我們要懂得去尊重別人、恭敬別人，我們才能夠得到真正的這分尊重。因為世界上無論是男還是女，無論是有錢的人還是地位低的人，無論是馬來西亞，還是中國，還是美國，每一個人都渴望得到別人對我們的尊重。有人說，「錢可以捨，利可以捨，名可以捨，但是尊敬的目光不能捨」，也就是我

們都希望，我們在這個社會上，人類生存都渴望人與人之間彼此的尊敬、彼此的互愛，而這個人際關係就一定充滿了一分祥和，這個世界一定就充滿了愛。好，這堂課先和大家分享到這，謝謝大家。