

尊敬的諸位朋友，大家好。我們剛剛講到，道德、學問要學、道、立、權，要懂得在運用當中能權變，達到人情練達。剛剛講到孝、悌、忠，像信，在《禮記·學記》裡面有提到「大信不約」。真正非常有信用的人不拘於約定，甚至於沒有約定，他都能信守。其實最主要的，就是心上那種絕對不願意違背自己的良知，違背自己的承諾，那才是真正信的本質；而不只是在文字當中簽名而已。在宋朝時候，有個讀書人他叫劉庭式。差點想不起來，當我們有事情快想不起來的時候，一定不能緊張，大家相信「明明德」是本有的，所以冷靜一下就會想起來。他當初還沒有考上功名，還是名不見經傳的時候，有跟一位女子在口頭上要談婚事，也沒有什麼聘禮，這些步驟都還沒有到。但是因為已經提過，他考上功名之後，回來就打算娶這個女子。而這個女子後來眼睛瞎掉了，自己又考上了功名，當下這位女子的父親就很過意不去。人家都已經考上功名，以後是要當大官的，我女兒都瞎了。反而是主動說，這門婚事其實也沒有什麼下聘禮，就算了吧！

古代的人他們非常厚道，不願意佔人家一點便宜，寧可自己吃虧沒關係，絕對不願意讓人家難受，而且人家都已經當大官了，不願意去高攀。但是劉庭式說不行，我已經答應了，我就不能反悔。不然這樣好了，把她的妹妹嫁給你。劉庭式也不答應，他說我已經答應了，「吾已心許之矣，豈可負初心哉」，我不可以違背我當初的這分承諾。你看都不是文字的，而是心境。而且我們也可以感受到，他是完全的去站在這個女子的角度，她的人生去設想。他想一

個女子她都已經有跟某個人家談婚事，假如這個婚事沒有談成，很可能她會覺得羞愧，這一輩子都不可能嫁得出去。她已經瞎了，又加上嫁不出去，那整個內心不知道會有多痛苦。這是劉庭式都感覺得到的，他不願意看這個女子她的人生往這裡走，也不願意違背自己的信諾，所以這個婚事就成了。我們可以感受到他的太太嫁給他那種心境，對他的尊重，對他的感恩，對他的佩服，那就不在話下，他的太太一定會盡全心全意來相夫教子。所以古人的信諾是在心上，絕對不是只在文字上。

我們看到現在企業都講信用，好像比以前更強調信用，那只是在文字上面的信用。而我們在心地上那種對人的承諾，不願意違背的心境，其實是在下降當中。我們有一次跟一個老先生交談，他已經八十幾歲了，家裡有很多古書。我們一看到古書都很興奮，覺得都是寶藏，翻開來看都很好，老人家看我們這麼喜歡，就說那借給你們吧！答應借給我們之後，老人還是千叮嚀、萬囑咐，叫我們要小心一點，因為那可能是他最心愛的東西。叮嚀了一會，我們的老師心裡想怕長者不放心，就說：老爺爺，這樣好了，我們寫個借條，我們再如期的來還給你。老者一聽到說要寫借條，突然眼睛瞪得很大，看著這位老師說：你講的這是人話嗎？長者這句話有味道，在他的心目當中什麼是人？仁義禮智信這叫五常，擁有這五個人生態度才可以稱為正常的人。而信是信守承諾，哪還需要簽名蓋章！

那我們冷靜，現在在商業界所謂的信用，他的目的是怕他以後在商業界要借錢不方便，所以他得要守信用。甚至於他可能守了三十年的信用，可是他這三十年的信用，是為了他的自私自利。當有一天，假如不守信用可以讓他一輩子不愁吃穿的時候，他會不會再守信用？他就有可能會不守信用，這都是我們要去體會的。古代的人他不是為自己的利益在守信用，他是為一種人格在守信用。所以

大信不約。

而信也是有權變，像夫子那時候經過魏國，在魏國的境內發現有臣子有謀反的意向，訓練很多軍隊，被夫子看到了。叛臣就把夫子圍住，對著夫子講：孔夫子，你要對天發誓，不能把你看到的事情告訴任何人。夫子說好，我對天發誓，不講。他們知道孔夫子是聖賢人，講話一定算話，他們才肯把軍隊撤回去。後來軍隊撤走了，孔夫子馬上說：我們現在趕快，去給魏國的國君報告這件事。弟子對孔夫子講：夫子，你剛剛才說不跟其他的人講，你怎麼馬上就不守用了？這也是機會教育，夫子就給學生講：在被脅迫之下的信諾，可以不用守，那是你被脅迫的。假如我因為不守這個承諾而被人家瞧不起，這我不在乎。因為假如我不去把這個事實趕快告訴魏國國君的話，這個國家將發生很大的動亂，他的人民會生靈塗炭。所以我的信用跟人民的安危比起來，我會放下我個人的信譽，我必須要顧及人民安危。這個信，夫子他就懂得去權通、權變，絕對不是要個虛名，說這個人真有信用而已。

也有個公案，是有個人遇到一個獵人，因為他在追一隻兔子，那個兔子是先跑在前面，他先看到。後來獵人從後面追過來，沒看清楚到底是往東，還是往西，獵人就問這個人，你看到兔子往哪裡跑？兔子可能比方往東跑，這個人就告訴獵人，牠往西走了。這樣有沒有撒謊？這就是權變。他這麼做為了什麼？第一個救兔子的命，第二個讓獵人少造一個殺生的罪孽，他這麼一權變之後，對任何人都有幫助。所以這個學問是活的，絕對不是死的。這是我們提到信的部分。其實八德都是要在很多時節因緣當中，懂得權變，而在權變當中讓每個人都能得利益，這就是智慧了。

比方禮儀，「禮者，敬而已矣」，禮儀的本質是恭敬，一個人有恭敬的心，他一定讓一切接觸他的人都如沐春風。我們回想一下

，遇到一個非常講禮貌的人，我們是如沐春風，還是覺得接觸他的時候特別緊張？這就有不一樣了。這個很有禮貌的人，我們遇到他有點緊張，那很可能這個禮就已經做得讓對方有壓力。像夫子是溫良恭儉讓，讓大眾接觸他感覺非常溫暖、溫和，非常善良。比方我們禮儀當中，「路遇長，疾趨揖」，遇到長輩、遇到認識的人，我們向前去給他問好。古代鞠九十度躬的禮，其實我們現在也可以鞠九十度躬的禮，而且這個躬鞠下去，聽說不會腰肌勞損，對脊椎、對身體很有幫助。其實我們古代這些教育的方法，都是博大精深，我們用一般自己的觀點去看，看不到箇中的這種學問處。

比方在孩子成長過程當中，古代會制禮作樂，會教導孩子禮樂，孩子他唱歌。而這些詩歌，所謂「溫柔敦厚，詩教也」，歌曲的內容跟旋律會讓人愈來愈敦厚，愈來愈祥和。夫子在《論語》裡面也說到，「詩三百，一言以蔽之」，這整個三百首《詩經》裡面的詩歌、詩詞，它們的內在精神就是讓人一接觸提起的是正念，提起的本分，而沒有任何的邪念，「思無邪」。那我們現在冷靜來看看，現在的歌曲一唱出來能不能思無邪？以前是唱詩歌很好，因為那是陶冶孩子性情。但現在的詩歌情執太重了，很可能唱了會出問題。我記得有時候看綜藝節目，五歲、六歲的孩子在那裡模仿歌星，大家看過沒有？穿得那麼暴露，那個表情唱著情歌，臉都揪起來，那個孩子的心靈能不受影響嗎？我記得我第一次教小學，去代課代兩個月，聽到最常聽的一條歌，我那時候是在台東南橫的出口，這麼偏僻的地方，校園裡面最常聽到的就是「對面的女孩看過來」。小一、小二都唱，幼兒園也唱，孩子能不早戀嗎？

孩子那麼小，情執就那麼重，他的心能安下來讀書嗎？我們想想國中就開始談戀愛的，幾個人有好的下場？我也是這麼過來的，不是，我說我們班上。我們念國中、高中那時候就談戀愛的，後來

甚至於連書都念不下去，念不好而輟學的都有。這麼慘痛的經驗，結果我們現在的孩子愈來愈嚴重。所以公眾人物、演藝圈的人要負責任，要對這個社會負責任。應該是唱的歌曲能夠移風易俗，倡導善良風俗才對，應該多寫些孝悌忠信、禮義廉恥的歌才對。在歌曲當中，因為孩子他的性情還不是很定，他還是容易躁動。這個時候你硬把他壓下來，壓得太過，他會變得好像很拘謹，這時候抒發一下他的情緒。因為他比較好動，你讓他唱唱歌，又是唱好的歌，他的情緒就抒發出去。不然他沒有抒發，你一直用禮儀給他壓，壓到最後他就又拘謹、又嚴肅，身心都不會有很正常的發展。所以，禮樂的搭配非常重要。

禮當中除了讓他行為不要放縱之外，都是在行禮的當下，每天給父母行禮，每天客人來，趕快給客人倒茶，負責很多家裡的這些家務。你看黃庭堅一回到家，就幫他的母親刷尿桶。很多孩子「黎明即起，灑掃庭除」，這都是一個為人子應盡的本分。所以他在行禮、在勞動的過程，他的血脈經絡得以有很好的訓練，他身體就強壯。我們現在的孩子，客人來了都不問好，每天窩在沙發、窩在電視機前。所以現在好像說叫草莓族，是吧？身體差異真的愈來愈大，一屆不如一屆，都變成一感冒就好像一片都倒下去，抵抗力都很差。所以，行禮的當中，還有對自己身體的鍛鍊效果，多行禮對身體好。

那「路遇長」小朋友學會了，但是當老師的人就很害怕吃飯的時候看到這些學生。因為他吃飯，一看到老師，馬上過來，九十度就下去，老師不知道是要站起來還是要吞下去。這就是學禮的權變。諸位朋友們，在什麼樣的情況之下，遇到長輩、遇到老師，或者遇到父母，這個九十度躬不用鞠？哪些情況之下不用鞠這麼大的躬？老師在吃飯，在上課的時候。上課中，「人不閒，勿事攪」，那

時候點個頭就好。你這麼大禮，老師好像不回禮又怪怪的。還有沒有？在路上遇見老師，而老師騎著摩托車。對！不然會出車禍，這很重要，要會權變。就是你能感受到對方現在的心境跟處境，你就懂得去權變。還有沒有哪些權變？洗手間。對，洗手間，正好在上廁所的時候，你給他這麼一鞠躬，感覺很奇怪。還有沒有？下樓梯的時候不要鞠躬，這麼一鞠躬，人就快栽下去了。還有你走到門口，對方剛好走在門正中央的時候，不要鞠躬。他走在正中央，你一鞠躬，他要站在那鞠躬，擋到後面的人，這樣也不方便。等他走出來的時候再行禮。

還有人家手上有東西的時候，人家剛好煮了綠豆湯，扛在手上，你還去跟人家鞠躬。我們手上有東西，或者別人手上有東西，就不用行這麼大的禮了。還有比方同仁一起工作，在同一個辦公室，可能一天要見二十面，你二十次都鞠躬，可能到下午的時候都氣喘吁吁了。這個時候就要會權變。什麼時候鞠躬？早上剛來的時候鞠個躬，之後見到面點點頭微笑，這樣就可以了，這就是度。回去的時候再鞠個躬，這樣讓人家感覺起來就很能夠接受。以至於我們學了以後，覺得這樣很好，本來公司裡都不鞠躬的，結果你一學完，隔天去就走到每個人面前都給他九十度躬。你看會發生什麼事？可能大家說這個人有點怎麼樣？你要感受得到對方他一下子的接受度。這個時候我們可以先「早上好」，從十五度開始，慢慢三十度，這樣人家就很能夠接受。因為在一次一次當中，就感覺到我們那種真誠的恭敬。這就是我們在整個行道的過程當中懂得去權變。

昨天我們提到學習中國傳統文化，掌握重要的一些德行的綱領，孝悌、謹慎、勤儉，還有和順，家和萬事興，還有「詩書為起家之本」，這些道理。我們昨天有講到孝悌，孝悌一來我們修身要扎根，二來落實家庭，進一步推展到自己的團體，以至於帶動整個社

會。一個班級也就是一個家一樣的氛圍，我們子弟學校有四十個孩子，他們都是我們員工的小孩。因為一般都是獨生子女，其實獨生子女他要學習兄友弟恭比較困難。現在這四十個孩子一起學習，就能夠在他學校的當下，能夠提起這種兄友弟恭的態度。

有一次這些孩子到郊外去郊遊，其中有個孩子的帽子給吹飛掉了，飛到田埂裡面。另外一個孩子看到，馬上非常見義勇為，一下就跳下去要幫他撿帽子。結果用力過猛，就踩到泥漿裡面去，但是也是把帽子撿到了，就趕快跑回來要拿給這位同學。當這個孩子跳下去撿的時候，全班的同學們就鼓起熱烈的掌聲，對他這個行為非常的贊同。當這個掌聲響完之後，其中有個孩子，他是初中一年級，他是後來才到我們子弟學校來讀。他就非常感慨，他就掉下了淚。假如這是我以前國中一年級的班級，當有人跌倒，有人很危急的一些情況發生，我們可以馬上去幫他，但往往沒有人會去扶他，我們去扶了，反而被人家笑。假如學校裡面的氛圍都不會像兄弟一樣友愛，甚至於還看人家犯錯，看人家受傷，還笑，還落井下石，這樣子的整個氛圍，對孩子的人格成長反而會有副作用。所以他看到這一幕，自己就覺得很感動，這些同學們都是互相友愛，互相幫忙。

所以，悌的精神一定落實在學校，因為孩子在學校裡面的時間非常的長。而那分兄友弟恭能夠在班級建立起來，也是有賴於我們老師來做榜樣。老師用父母的心愛孩子，很自然的這些同學之間悌的氛圍也很容易形成。

有一次兩個小女生，她們都是五、六歲而已，走進廁所去。走進廁所的時候，其中一個小女孩就說，這個廁所怎麼這麼香！諸位朋友們，我們走到小學、中學的廁所裡面，有沒有一走進去說這個廁所好香。當然有，一定有很多有見地的老師，他就會注意到這裡，

他會感受到，其實教育是在時時刻刻當中。今天孩子他只注重成績，掃地都馬馬虎虎，他的責任心從哪裡來？他責任心沒有起來，他的心性是在墮落。他其他都馬虎，只有成績認真，他那個認真也是功利的心，也不是服務的心，這是在退步，而不是進步。真正明白教育的核心就是在啟發心地，那對於孩子的一言一行、一舉一動，都會很謹慎，都會很敏銳。因為那些動作都是引導，都是教育，都是要長善，都是要救他的過失。

像走路，走路是小事還是大事？可能在我們的感知裡，它是小事。但是走路對一個孩子心性的影響是非常大的，所以它並不是小事。《弟子規》裡面講到走路如何走，講了好幾句，「步從容，立端正」。當一個孩子連走路都非常的匆忙，很急躁，這個走習慣了，你看他每天多少時間要用在走路上。而他那當下的狀況都是急躁，都是輕浮，那麻煩了，他的整個心性的穩定度就每天在下墮，我們看不到；而輕浮、浮躁一事無成。現在孩子心都定不下來，所以很難讓這些主管、這些企業家信任。學者萬病，只要一個能靜得下來，很多毛病都慢慢調伏住。要讓他心能靜得下來，就是在他行住坐臥當中去訓練他的定性，不要浮躁，所以「步從容，立端正」。大家假如有機會在火車站面前看看熙來攘往的人群，看看人會不會走路。五花八門的都出來了，而且是匆匆忙忙的人會多，走路的時候晃來晃去的也很多，那個對心性可能都是副作用。

包含《弟子規》裡面還講到「寬轉彎，勿觸稜」，這是什麼？走路當中不要急躁，要謹慎，不然容易受傷。而他「寬轉彎，勿觸稜」的心境假如有內化了，他會延伸到做一切事情的謹慎度。所以謹慎的心、不急躁的心，就從走路當中形成。謙虛的心，也從走路當中形成。你看「或飲食，或坐走，長者先，幼者後」，而且古代你在走一個很大的門的時候，你要從門的旁邊走進去，不要大搖大



擺從門的正中間就走過去。都是在這些禮儀當中，讓人培養一個謙卑、不張狂的態度。還有走路心要定，不可以東張西望，「鬥鬧場，絕勿近；邪僻事，絕勿問」，有時候我們走路的時候東張西望，好管閒事，很可能沒事找事都有可能。

我們從剛剛講到，在整個生活的很多情境都是教育的好機會，因為心行一如。每個行為，不管大的行為、小的行為，都是心性的流露。我們在引導孩子修這些行為，最重要的就是讓他的心性都是在正念當中，都是在德行當中，都是在為人設想的心境當中。比方說，吃飯是小事還是大事？這整個吃飯的過程，能啟發孩子非常多重要的處世心態。比方吃飯的時候排碗筷，假如孩子吃飯，他只做一件事，就是坐下來吃，吃完走。孩子只要都只是做這件事情，他覺得都不干我的事，他怎麼提起責任心？他怎麼去觀照，家裡有什麼樣的需要，我要趕快去幫忙？他這種心境、他這種敏感度都沒有辦法形成。

我們回想自己小的時候，飯前我們會做哪些動作？洗手。這叫懂得愛護衛生，這叫身有傷，貽親憂，這個心態很好。再來，盛飯，幫家裡人服務盛飯，排好碗筷。還有「長者先，幼者後」，趕快去叫爺爺奶奶來吃飯，很多的心性都在形成。當然這禮儀的細節，我們可以參考李炳南老師編的《常禮舉要》，這本書現在應該找得到，上網也能夠抓得到。裡面非常多孩子在生活當中的一些禮節，我們從這些生活點滴，讓孩子能循規蹈矩，能有很多非常正確的處世待人的心態。

像在吃飯的時候，就提到第一點，上座必須讓給長者，座位要有次序，當然都是長輩坐主要的位子。現在的孩子懂不懂？他一跳就跳到那個主位去了。一跳到主位去，有時候大人不只沒有引導，沒有教導，還在那裡笑說：那個孩子反應真快，還坐最好的位子。

該教沒教，反而還鼓勵他，還在那裡笑，孩子還覺得我很有本事，坐在這裡。有時候我們教育的敏感度不夠，都會給孩子錯誤引導。諸位老師們，這句話重不重要？「上座必讓長者」重不重要？這個心態能讓我們少出很多糗。假如這個沒有做到，甚至於人家都不敢用我們，這一點觀照力都沒有，人家不敢信任我們。

比方像我們在世界各地弟子很多，所以師長出現的時候，都會有很多我們這些學生們都希望跟師長一起吃頓飯。大家有沒有這樣的希望？都有這個希望。我們就盡量能把這個機會讓給別人。不然你假如不懂這個心境，不懂這個規矩，要吃飯了，你馬上就跳到師長旁邊就坐下來，然後連續好幾餐。很可能人家在背後都在那裡說這個人真過分，我們自己都不知道。往往我們去作客的時候，尤其場面比較大的，人很多，主位都有規矩的，應該都是主人來安排。主人請你坐，要不要坐？不要馬上坐，他可能禮貌上知會一下。請你，二請、三請了，這個時候坐可能比較適當。你不要「好，我坐！」人家可能都還在那裡打量說要安排誰，你馬上就跳上去了，這會讓主人在安排上，他可能傷透腦筋。這都是人情練達，察言觀色，能夠去體恤人家的不方便，可以先讓，讓絕對沒錯。

再來，「入座後，不橫肱，不伸足」，這只是兩個小小的動作，但對孩子的心性影響大不大？他在吃飯當中、每天要做的事情當中，他完全如入無人之境，要不就撞到人家，要不腳還踢到坐在對面的人。我們都很清楚，不管他往後從事哪個行業，要有所成就，一定要有個替人著想的心。哪個行業不是替人著想，不是服務人群？這個替人著想，就是在每天的這些動作當中能形成。這些小動作都顧慮不了，這個心態一定沒有辦法形成。等他大了：你多替人家想一下，不然你人際關係很差。那時候再教有沒有用？那時候就不好教，習慣養成了。教育的時機點在小時候，習慣成自然。

第三條，「主人舉杯敬客，客致謝辭」。因為主人，人家裡面張羅了大半天，非常辛苦，那我們也表達一下內心的感謝。然後，「主人親自烹調，須向主人禮謝後食」。要吃以前：辛苦了，嫂子辛苦了，讓你們這麼麻煩。這感覺，人家覺得很舒服。再來，「主人敬酒畢，正客須回敬主人」。可能客人當中有個輩分比較高的，他再代表回敬主人。比方說客人來了十個人，每個客人都敬主人，這個主人也夠累的。所以，禮當中都有這種度，都有這種替人設想。再來，舉起筷子的時候，舉筷子很小的動作，心性有沒有在變化？當他舉起來已經怎麼樣？瞄準目標，所有的人他都看不到了，如入無人之境，衝！這個時候他就可能心性上都是在增長貪心。所以舉起筷子來，都很優雅的，說大家先請。但是大家在做這個動作要心行是合一的，不要是客套上大家先請，然後自己都已經有點撐不住在那裡抖，餓死我了。

再來第七點，「用筷子夾菜，只取向己之一方，不立起向他角器中取菜」。夾菜站起來就對著斜對面的菜就夾過去了，感覺是比較粗魯一點。現在是轉盤，當前這一盤菜我們吃，然後慢慢再轉過來，我們再吃下一道；不要狼吞虎嚥，一直夾很遠的菜。當然，假如我們是主人，就會觀照到，主動緩緩的去把菜移動，讓每個人每道菜都可以吃得到。或者不是轉盤的話，我們當主人的，因為沒有轉盤，我們可以把菜前後調一下，左右調一下，這樣就可以。

夾菜，「不向碗盤頂心取菜取湯」。那都是很細微的動作，因為動作做出來，都在反應我們一個人心性的狀態。夾菜，那個菜是這樣子的，我們一下從中間就夾下去，這個都是動作比較粗俗。夾菜從菜的旁邊夾就可以。但是這麼夾著夾著，可能一個角落就都被夾掉了，這個時候我們看到了怎麼辦？主動的把這個菜稍微挪動一下，讓後面的人再來夾也很方便。假如你今天是老闆，看到一些年

輕人在吃飯的時候，你可能從吃飯當中，就可以看出來哪些人可以提拔。他這麼細微都能轉動盤子，讓後面的人很方便，他那顆替人設想的心，時時都能觀照得到。

我曾經遇到一個幼兒園的老闆，他說曾經帶一些二十出頭老師去接待客人，這個客人是廣東人。是看她們年輕，也難得請她們吃頓飯，就把年輕的同仁們一起帶去吃。帶去吃的時候，因為是廣東客人，當然點廣東菜，這些年輕老師是湖南人，大家知不知道湖南人最喜歡吃什麼？聽說有幾個省分喜歡吃辣，四川、湖南，好像還有貴州，他們很喜歡吃辣。他們說到，他們吃辣是不怕辣，再來第二個境界辣不怕，第三個境界怕不辣。湖南人很會吃辣，他們都隨身帶辣椒，不然不辣吃不下，不過辣椒吃多了可能脾氣會火爆。點出來的菜都是廣東菜，不夠辣，這幾個小女孩就在那裡嘀嘀咕咕，在那裡評判那些菜，也不懂得招呼客人。現在年輕人懂不懂得陪老闆出去的時候，要主動的給客人倒茶？現在這些可能都比較少去學。所以老闆帶我們出去，不只沒起好的作用，像根木頭一樣就杵在那裡。到時候倒茶也得老闆，夾菜也得老闆，付款也得老闆，老闆會覺得養這麼多人幹什麼用？所以，這些在飲食當中，都可以看到一個人他的敏銳度、他的修養到哪裡。

再來第九條，「公食之器，不用己箸翻攪」，這就強調用公筷。我們剛去的時候，吃飯很少用公筷，但是其實人都很容易接受好的觀念，我們只要求自己，慢慢的大家就很自然的用公筷。因為用公筷衛生，我們也不願意，假如剛好我們自己身體有什麼疾病，傳給別人，這我們絕對不願意。所以，公筷是值得提倡的。再來，湯匙裡面有些渣渣必須要把它弄乾淨，再放入公共的食器裡面。自己的碗中有剩菜，不可以再放回本來的盤子上，這個會讓人很難受的。所以，禮本質上都是對人的恭敬。還有夾的菜不夾倍於他人，

不然你喜歡吃這個菜，夾了一大半來自己，這就很不禮貌，這就很自私。你看這些禮儀的背後，看到的是個心性的啟發。所以「不學禮，無以立」，夫子講這些話是很有道理。這些禮節都不懂，很難在人群立足，因為做出來的行為都讓人不舒服，人家對我們就敬而遠之。

再來，吃的時候不響舌，咽的時候不鳴喉。你吃的時候不要出聲，吞的時候很怕人家不知道很好吃，吞得很大力，人家一聽，雞皮疙瘩都上來。這個不容易察覺，很可能我們覺得我們沒有，但是別人已經很難受了，所以大家回去可以觀照一下。「公食」，大家一起吃的時候，以不講話為原則，若需要講話，唾液不可以噴出去。而且要講話以前，飯要吃完，不然不噴也難。十五，「咳嗽必轉身向後」。再來，不要吃到一半有一條狗過來，你就開始餵牠吃，那條狗就在那等，可能其他的客人都很不舒服。「碗中不留飯粒」，我們小時候碗中留飯粒，以後娶老婆會娶到那個，我們都是這樣過來的。其實這是惜福，不然很可能在吃飯當中，習慣沒養成，福氣都折光了。我們到大學去接觸大學生，很痛心，看不到任何一個大學生吃得不剩飯粒，都是倒掉，那是把福氣都倒掉了。甚至於他們覺得全部吃光光很丟臉，覺得好像留一點，自己家裡比較有錢，這些錯誤的心態都要修正。

「不對人剔牙齒」。然後，客人還沒吃飽，主人不先起。你這個主人一站起來，那客人都覺得吃不下去了。甚至於你是主人，要吃慢一點，因為你吃得太快，一吃完：我吃完了，你們慢慢吃。人家會覺得我是不是吃太慢？我們還有個情況很有意思，吃飽飯就拿著筷子：我吃飽了，你們慢慢吃。這都會讓人家怪怪的。而且在吃飯當中，常常小孩都看著爺爺是不是飯吃完了，主動去給爺爺再添一碗，在吃飯當中都能夠照顧到長者，體恤到長者。一個孩子那種

照顧人的能力，都在吃飯當中形成，所以教育沒有小事。好，今天先跟大家交流到這裡，謝謝大家。