

2009年山東青島企業家交流會(第二屆)—禮在人際關係中的運用
李越老師主講 (第二集) 2009/5/2 中國山東青島
檔名：52-378-0002

好，各位朋友大家好。剛才下課之後，有位聽課的朋友（是一位太太），她說我今天晚上回去，一定要給自己的先生鞠一躬，看看自己的先生有什麼感受。我聽了真的是非常的高興和欣慰。

剛才我講到的那個故事，這個太太鞠完躬之後就走了，晚上再回到家的時候，只要她的先生一看到他的太太，就想起早晨的那一幕，完了就又笑得不得了。所以我們今天行禮不是給外人行，要從我們的家庭開始，去面對我們的親人去行禮。你看當我們夫妻之間這個禮一行下去之後，就能夠化解我們彼此之間的一些摩擦，一些對立的情緒，一些不滿的情緒，自然而然我們的夫妻關係就得到了改善，同時讓一個家庭的氣氛也變得非常的溫馨。

剛才我們的主持人也講到「禮者，天地之序也」，禮它到底從哪裡來的？為什麼我們學習它，顯得這麼重要？這是我們要繼續深入了解的一點。禮者，天地之序也；「序，故群物皆別」，我們就可以了解到，禮是來自於天地的秩序，它也不是我們的聖人自己杜撰，它是來自於天地。我們看天空中的日月星辰運行不悖，你看它都是有規律的在運行；大地上的山海平原高下相宜，我們看到山海平原都有它的層次，非常的清晰；春夏秋冬四季，周而復始的在運行，一天也沒有停止過，春播、夏耕、秋收、冬藏，生生不息在運轉，這是自然的秩序。我們來算一下，一年三百六十天，一年十二個月，一年又有二十四個節氣，你看它是非常的有秩序、有規律。包括我們人的一天有二十四個小時，有十二個時辰，又有白天和黑夜，你看是多麼的有節度、有秩序，這就是自然的秩序。

假如今天，自然的秩序出現了混亂，我們想想看，這個天地之間、這個人類社會，會發生什麼事情？一旦失去它的秩序，可能我們看到的就是所謂的自然災害，所謂海嘯、地震、狂風、暴雨等等的一些災難就會出現，這就是自然失去秩序。假如海王星說只要我喜歡，有什麼不可以，我要逆時針方向來轉，這個時候我們會聽到天空出現什麼聲音？星球和星球之間的一聲巨響，我們還能夠生存在這個地球上嗎？自然災害到底是怎麼產生的？我想昨天我們聽了健康的課，我們應該有所體悟。因為我們人是自然、宇宙的一個小宇宙，我們與天地萬物是息息相關、沒有分離。假如我們今天不遵循我們做人的一個秩序，自然我們也會感召天地之間的這些災害。我們看到自然災害，其實是我們的人心感召來的，因為我們為了物欲的追求，我們毀壞森林、破壞土壤、污染海洋，所以我們才感召這些災害。而實際上當我們擁有更多物質的時候，我們最後發現，這個地球上最大的物質是什麼？是我們賴以生存的地球。當我們這個地球都不能生存的時候，我們要這麼多的人民幣還有用嗎？都變成了真正的廢紙片。了解這個真相之後，我們就要遵循人與人之間相處的秩序。

我們的老祖宗在四千五百年前，到底教我們如何遵循人與人之間相處的秩序？在《易經》當中就告訴我們，有天地然後有萬物，有萬物然後有男女，有男女然後有夫婦，有夫婦然後有父子，有父子然後有君臣，有君臣然後有上下，有上下然後禮義有所措。這一下透過這麼一段文字的描述，我們就了解到這就是我們人類應該遵循的秩序，那是什麼？五種人的關係，也就是我們說的倫常大道。

我們說「人無倫外之人，學無倫外之學」。這五倫關係是哪五倫，我們知道了沒有，透過這幾天上課？我們來複習一下。父子關係，接下來君臣關係，就是上下級的關係；再接下來，夫婦關係、

兄弟關係、朋友關係。在座的各位朋友，有沒有你不在這五種關係的，請舉一下手？假如有的話，我們得私下交談，估計是星外派來的人，聽說這裡有一場盛會，他們也派一個人來考察一下。所以說我們沒有一個人是離開這五種關係去生活。我們人類要和諧，人際關係要和諧，就是要處理好這五種關係，做父親的就要承擔起家庭的責任，做母親的就要相夫教子，盡母親的本分；做領導的，你就要把自己的員工當成自己的兒女去體恤、去對待，關心他們，關心他們的成長，關心他們的家庭，關心他們的未來，做員工的就要盡忠職守；兄弟之間就要兄友弟恭，做哥哥的就要關照底下的弟妹，做弟弟妹妹的就要尊重自己的兄長；朋友之間就要以誠相待。

所以在五倫關係當中，就有五種禮節。比方說我們的古人告訴我們，「定省溫清，禮行於父子也」；也就是《弟子規·入則孝》告訴我們做人的本分，那是我們做子女應該去做的。「晨則省，昏則定；出必告，反必面」，這是我們應該做的，沒有任何條件可講的，本來如是。因為我們缺失了二、三代人的學習和教育，今天實際上我們是補上人生這個必讀的一課。「上則優賜有加，下則鞠躬盡瘁，禮行於君臣也」。也就是剛才我講的那一段，上則優賜有加，關愛下屬；下則鞠躬盡瘁。今天的工作動力，來自於他的道義、他的良知、他應該盡的本分，而非物質金錢的刺激，也是來自於他的一片孝心。而孝心給予我們人類的動力，我們工作做事的動力，它是源源不斷的，它是內動力，是從我們的心，心中、心田流淌出來的，不是靠外在的物質刺激，我們才去幹活。這是古人講的，人與人之間的交往是道義，不是利益。

好，再來我們又講「外內位正，和而有別，禮行於夫婦也」。就是男主外，女主內，這個家庭一定要有分工。不能今天先生在外面忙著和客人交流，做母親的把孩子丟給保姆，丟給爺爺奶奶，自

己怎麼樣？也出去玩，這叫不盡本分。所以家庭的責任要分明，和而有別，這是夫婦之道。再來，我們說「伯友仲恭，長幼有序，禮行於兄弟也」。伯是老大，伯友仲恭，仲是老二，就是長者對下者關懷，也是我剛才闡述的那一段。「樂群敬業，毋相聚以邪談，禮行於朋友也」。也就是告訴我們人與人之間的交往，在一起是彼此的勉勵、提醒，是幫助我們身邊所交往的每個朋友。而不是聚在一起，今天不一樣了，都幹什麼？我們聚在一起，往往在餐桌上，四下裡都在嬉戲，尤其是都在講一些穢污詞、市井氣的東西。而在我們的古人教育當中是毋相聚以邪談，這才是盡我們一個做朋友的本分，朋友是起到這樣一個彼此互助、提升的作用。這是我們五種關係當中所應該行的禮節。

在古時候堯帝時期，當時堯帝讓后稷這個的人做了農師，當時為什麼讓他來做農師？讓后稷，后稷是周文王的祖先，讓后稷做一個農師，做農師來教導人民種植糧食，分辨什麼樣的農作物是可以讓我們來食用的，什麼樣的植物是有毒的，是不能吃的，我們的后稷就教導人民種植。所以在古書上記載，說古時后稷教稼穡，五穀熟而民人育，五穀豐登，人民過上了安居樂業的生活，人民的生命有了保障，因為有了糧食，可以延續我們的生命。

接下來，古書上記載，「飽食煖衣，逸居而無教，則近於禽獸」。假如我們今天有豐富的物質讓我們吃飽穿暖，而又沒有接受良好的教育，這個時候我們又過著安逸的生活，慢慢我們人的境界、我們心靈的境界可能就向下墮落，那就變成什麼？變成跟禽獸沒有兩樣。這個時候「聖人有憂之」，聖人就開始擔憂了，「使契為司徒」。契機的契，使契為教育部的部長。讓他做教育部的部長幹什麼？教導人民人倫，就是要教導人民這個五倫關係怎麼相處。這五倫關係不能亂，不能產生亂倫的現象，如果失去了這五倫的關係，

人類社會就不能夠稱其為人的社會，那就跟禽獸不遠了，因為每個人都不能站到自己的本分上。

在《禮記·曲禮》當中也有這麼一段話說，「鸚鵡能言，不離飛鳥」，這個鸚鵡你看牠會學什麼？學人講話。您好，您好，牠也會講。「猩猩能言，不離禽獸」，這個猩猩你看，我們看到大黑猩猩也會跟你說話，還會握手，是不是？牠也會跟你說話，但是牠不離禽獸類。沒有哪個朋友說，這個猩猩不錯，能夠跟我們交流，我兒子獨生子女挺孤獨，我領回家做個伴，上個戶口。牠還是禽獸類，牠不能化為怎麼樣？人類。「今人而無禮，雖能言，不亦禽獸之心乎？」而我們今天的人，我們講的是人話，但是我們的行為，我們的所作所為與禮不相應的時候，我們就則近於禽獸，這是我們「曲禮」當中講的。

所以禮是什麼？禮是我們人類區別於禽獸的標誌，禮是文明的象徵。古人也告訴我們「凡人之所以為人者，禮義也」。我們人今天和動物的區別，就在於我們人有禮，禮是什麼？禮是我們做人最低的標準。禮是起到預防、防禦的作用，是治未病，法律是手術開刀，是治已病；禮是讓我們自覺的去維護我們的道德，到了法律，我們是已經完全違背了這些道德、道義的時候，就要受到一個制裁。所以我們今天學禮，不是來約束我們、來要求我們，而是在成就我們做人的美德，是成就我們的德行和學問。我們今天學禮不是被動的，不是被迫的。

我們看到在《弟子規》裡，剛才講到是我們的本分，「晨則省，昏則定」。結果我到馬來西亞就看到一個報紙，這報紙上就寫著：孩子一天到晚這麼忙，有必要早晨向父母問候一次，晚上又向父母問候一次嗎？有沒有必要？他說沒必要吧！「冬則溫，夏則凊」，父母又不是不懂得照顧自己，孩子學習這麼忙，何必還讓孩子去

為父母做事？父母也有手腳。那是因為他真的不懂其中的道理。這個定和省，它不是一個簡單的問候、一個簡單的問安，這裡頭都有深刻的內涵。就如同劉教授那天也講到，聖賢的經文、經典不是隨隨便便把它寫出來的，是一個孝子性德自然的流露。所謂聖人，他們所做出的行為和經典是相應的，是做出來之後把它結集成經文，並不是刻意寫出來的。而我們今天沒有接受這個教育，自然而然我們沒有形成人生正確的這些態度和習慣，所以我們今天可能就有一些刻意的要去培養、要去做，最後就會成為自然而然的行為。最後自然和我們的心性、性德就會相應，這是一個我們學習的過程。

我們來看一下這個定和省。晨則省是省察父母，看看父母起床之後，他們昨天晚上睡得怎麼樣？有沒有慢性病復發？有沒有一夜沒有睡覺？是觀察父母。也就是我們在古代的孝道的故事當中看到，周文王他一天要問候他的父親三次，早晨雞一叫，他就立即到父親的門前等候著，僕人出來之後，他說我的父親昨天睡的怎麼樣？這個僕人就說：他睡得很好，您放心。文王的心好像一塊石頭落了地，臉上就呈現出燦爛的微笑；假如說他的父親昨天晚上睡得不好，他立即怎麼樣？非常的緊張。古書上的記載說他是行不正立，走路都晃晃悠悠。可能在我們今天去體會文王的心境，我們很難去感受，因為孝子心中只有父母，他們是時時刻刻把對父母的這分關懷放在心上。因為我們都知道，當我們長大成人之後，父母他們已經老了，也許一個感冒咳嗽，可能就會離開這個人間。所以做為兒女是每天要省察，看到他有什麼不舒服的，我們立即要採取行動，幫助他趕快看病或者吃藥。

曾經就聽過這樣的一個事情，早晨起來，夫婦急急忙忙的就去上班，中午一回來之後，發現老母親沒有做飯，怎麼沒有人？到了母親的房間才發現什麼？母親已經斷氣了。因為在晚上的時候，可

能突然一個急性病的發作就沒有緩過來，因為身邊沒有人，因為我們沒有養成這樣的習慣。我們也沒有用心的去體恤，父母他們已經年老，他們需要兒女的這分關懷。如果他們有這樣的一個意識，及早的去看望一下自己的母親，可能就會挽救人生這樣的一個不幸場面。尤其是今天的一個工商社會，我們每個人都非常忙，甚至可能沒有跟父母住在一起，我們也要一個星期至少給父母打一次電話，關心他們的健康，關心他們近來生活的狀況，這是為人子要去盡的一個本分。

再來我們看到這個定字，定是什麼？是晚上睡覺不僅向父母問候之後，更重要的是要給父母安床鋪被，把房間的溫度調整好，甚至我們要去把該關的煤氣關好、電關好、門鎖好，讓父母在入睡的時候能夠心安、心定，他不需要去考慮什麼。不要老母親躺在床上，突然怎麼樣？那個煤氣沒有關；睡下以後，又想起一件什麼事情沒有做，你看我們父母睡個覺都不安穩。我們做子女的，就要把方方面面的事情都要考慮周全，不要讓我們的父母再去操心。所以我們看到古代的孝子，他們都要學習很多的能力，他們要學習醫學，還要學習很多的常識，其目的都是如何來更好的奉養父母，所以這個定，是讓父母安定。假如我們從小，兒女在一個家庭就得到這樣一個孝道的教育，自然而然他就會把他人生的態度，將來帶給所有天下的長輩、父母；自然而然當他長大成為父母之後，他的這些行為舉止，又再生生世世的影響著下一代。

歐洲的一批學者，他們非常納悶，四大文明剩下一個文明，他們就在研究中國的文化為什麼能夠淵遠流長流傳下來？最後，他們得出的一個結論是什麼？因為中國人有家庭教育。所以家庭教育是我們所有教育的根本，孝又是我們教育的根本。在家庭當中，我們做父母的能把孝道演出來，我們的兒女自然會演出孝道，我們到了

晚年自然有兒女可以孝養我們。所以我們今天在五倫關係的相處當中，用什麼？就是我們老祖宗提出的八德：孝悌忠信、禮義廉恥，現在，我們又加一個仁愛和平。人與人之間的相處、交往，就是用這樣一種人生的態度，這樣一種心境去與人互動，就是用這些。我們看到孝是根，是一個人成長過程當中的根本；悌忠信這是根，這是本。禮義廉恥是什麼？禮義廉恥我們可以說它是枝幹，到了仁愛和平是花果。所以中國的家教，把我們的文化綿延不斷的承傳下來。

過去我們講修身齊家，這個家不是三口之家、兩口之家，這個家指的是什麼？指的是一個家族，一個大的家庭。我們現在看到一些村落很大，尤其是在廣西婺源那邊看到的村落，其實那個村落就是一個家族。過去古人的這個家，少則幾十口，多則幾百口人。但是幾百口人為什麼這麼和睦的在一起相處？這是值得我們去深思，要去了解。因為過去在古人的心目當中，家是什麼？是我們一個人精神、物質的終身寄託，家庭就是他的靠山，他做什麼都有家庭支持他。所以他做什麼事情，他都是在為這個家去著想、去考慮，都是想的我今天做事業，做什麼也好，都是要孝敬父母，都是要榮宗耀祖、光大門楣。所以一個人心有根本，行有根本，他人生很有方向，很篤定；不像我們今天，做事情非常迷茫，不知道為什麼而做。

過去古老的家庭，孩子一出生就教他什麼？處處為人著想，那就是孝悌的精神。他從小看到一個家庭都是處處為人著想，自然而然他將來走向社會，都是處處為別人著想，你看這就呈現出和諧的社會景象。假如從小他學到的都是自私自利，那這個大家庭就不會和睦，就一定產生衝突。所以為什麼叫家和萬事興，一個大家庭。現在我們提起家，我們有沒有概念？門牌號幾單元是我的家。你看

一些大學生，一個星期回來，提著一大包的什麼？髒衣服丟給母親，自己躲到自己的房間上網，帶著女朋友回來躲在房間，吃飯的時候才出來吃飯，母親做好了飯。母親變成了什麼？這個家變成了什麼？可能變成了旅社。所以今天我們很難看到、很少看到，古老的家庭當中的這種和睦的場景。

今天這種家的精神，這種家的理念，對我們今天經營企業非常重要，因為家庭它是道義，家庭是血緣的結合；而企業是什麼？人與人之間是道義的結合。假如我們能夠把這種傳統的家文化，根植於我們的企業，我們的企業就變成一個大家庭。當我們每個團體、每個企業，都能夠把這種家的文化和精神實質，落實在企業當中，你看這個社會是不是就和睦，就沒有衝突，就沒有對立！一定就能夠實現我們黨中央提出的和諧社會，這需要我們一點一滴的去落實，我想這也是我們企業家的一個使命。所以家庭教育，教孝、教悌是非常的重要。一個人有悌的精神、忠的精神、信的精神，你看在企業就是敬長。禮義廉恥，你看做官為人就廉潔，這都是我們祖先給予我們的教誨。

我們了解到，我們人類的秩序的確遵循五倫，五倫相處的關係遵循的是這十二個字，這需要我們不斷的、深入的去學習。所以說我們禮義的文化太廣博了，我想今天我們還是要從一些非常具體的禮節去學習，為什麼？禮是我們修身的工具，治國平天下必須從修身開始。我們不能夠修身，我們就不能齊家，我們不能齊家，我們談何治國平天下？所以高高山頂立，深深海底行，我們所有今天所做的，一切都要從最紮實的基礎開始去做。所以古人告訴我們，「禮義之始，在於正容體，齊顏色，順辭令」，我們學禮要從哪裡開始學？就在於要從我們的儀容、儀表，我們為人的一個態度、心境、言語、表情，人與人之間的應對進退開始學起。順辭令就是能

夠去服從，服從我們的父母，服從我們的領導，就是從這些最基礎的地方開始學起。

我們今天要具體的從哪裡學？古人說「禮儀三百，威儀三千」，它是做一個譬喻，就是要從我們一個人的行住坐臥學起。因為我們一個人的行住坐臥，代表我們一個人的精神風貌，代表我們一個人的人生態度，你對生活的態度。所以我們現在，我就來和大家演練一下，我們站的時候應該怎麼站。我相信我們的父母曾經都教導我們，站要有站相，坐要有坐相，走要有走相，這樣才像個人樣子。好，現在我們要怎麼站？謝謝庚老師。你看男士的站要怎麼站？一般來講，是兩腳與肩等寬，兩手自然下垂，我們可以有一個肩的距離這麼站，也可以這樣八字站。當然我們一看到，我們有沒有看到那天我們的模特兒一走上來，男的都是這樣。這是體現什麼？男子漢頂天立地的一個氣魄。我想我們百聽不如一做，我邀請大家一起站一下，好不好？也活動一下筋骨。好，謝謝。

主持人：好，現在請全體嘉賓起立。

李老師：我們的地方比較擁擠，很抱歉。我們要怎麼站好？我們女士也要學習，我們可以教我們的先生，可以教我們的男朋友。好，我要提一個問題，請問在這個世界上有哪一種動物像我們人一樣，可以頭頂藍天，腳踩大地，有沒有哪一種動物？有朋友說是企鵝，我看企鵝是會站起來，但是牠這麼走兩下之後又趴下去了。我們人會不會走兩下趴下去？不會，沒有任何的動物和我們人一樣是頂天立地的。這代表什麼？我們人與天地是列位三才，三才者，天地人。人具足了天地的浩然正氣，所以人才稱其為萬物之靈，我們是萬物的靈長。我們所有人的行為，我們要做這些萬物的表率。所以我們往這一站，就是一股浩然之氣，一個人的正氣充足，自然氣血通暢，自然會健康。要站直，這是我們男士的站姿。

接下來我們看一下女士的站姿，我們也學一下。好，我們把右手輕輕的抓著左手，自然的放下來。我們可以八字步，也可以丁字步，都可以。假如我們穿裙裝，就自然下垂，如果穿褲裝的時候，稍稍提起來一點。我們現在看到這個動作，能不能回憶起來奧運會的時候，禮儀小姐她們的行儀讓我們都非常的欣賞，非常的美。當我們的運動員走過的時候，我們都會看到禮儀小姐用注目禮，緩緩的把身子轉過來，一直目送他們離去，這個動作我們看了真的都是非常的溫暖和欣慰。這個我看我們的男士也做了，非常感謝大家，大家做得都很好，謝謝，請坐。

所以我們說，所謂聖人，我們剛才說人是與天地列位三才，聖人就是「與天地合其德，與日月合其明，與四時合其序」，他完全是隨順自然的法則。自然的法則是道，我們遵循就叫德，就叫有德。所以我們要站出天地的這種浩然正氣，往那一站，我們做為一個老總，跟別人談判、說話，一看就很有威儀。因為《論語》當中告訴我們，「君子不重則不威，學則不固」。一個人與人交往，我們的言語造作不莊重，就失去威儀。我們一個人首先對自己不尊重，自然而然感召到別人對我們的輕慢。古人也告訴我們，「人必自侮，而人侮之」，我們只有侮辱自己的行為、自己的身體，必然而然會遭到別人對我們的輕慢和不恭敬。所以首先我們要愛人，先學會自愛，欲愛人者先自愛。

剛才是站，站的錯誤的姿態是怎樣的？假如我今天一上臺來就是：大家好。怎麼樣？還行吧。這個手這麼搭著跟大家講話，你看你們有什麼感覺？你們立即覺得血壓升高，這個氣氛很緊張，這個人怎麼這麼輕慢、傲慢？你們會不會舒服？不舒服。甚至我往這裡一靠，你看是不是很方便，不尊重大家？我們可能課程就上不到現在，人都跑光了。所以說我們錯誤的站姿跟人交談，不可以這樣。

《弟子規》裡面講的「勿跛倚」，不能把這條腿伸在這，這樣講話；穿著西裝，插到口袋裡，甚至背著手。你看這個手背起來的時候，底下壓力也會很大。這一點我們要注意。跟人交流，往那一站，都是很恭敬的，身體稍微向前傾一點講話，別人覺得你很尊重他，人際關係就會很溫暖。即便是我們做老總的跟員工說話，也是要這樣，很尊重他，他就會很信任這個企業，很願意把自己所有的能力貢獻給這個企業。好，這是一個錯誤的站姿。

再來，我們在站的應用過程當中，古人告訴我們，「立不中門」，也就是你站的時候，千萬不要站在門中間，在那裡聊天，妨礙了過往的行人。還有站到電梯門口，你看我們常常坐電梯都會發現一個情境，全部的人擠在電梯的門口，電梯一下來、一打開怎麼樣？裡面的出不來，外面的進不去。一個上下電梯，人就產生衝突，人就產生不滿。這都是我們在生活當中，沒有去處處為別人考慮，都想的是自己。所以我們要站到電梯的旁邊，裡面的人下去，我們再進去，這叫有序。父母、長輩只要一到我們面前來的時候，我們立即要站起來，不能父母來跟我們講話，我們還蹺著二郎腿，您說，我聽著呢！在那看電視。這是大不敬，長者來必起立，這是規矩，這是禮節。所以我們學禮，我們要了解，我們知道繩墨以求直線，秤以權它的輕重，規以求圓，矩以劃方，此謂基本之器，由此基本之器才能夠成萬器。所以這個禮是我們人類言行的規則，我們一定要力行、去學習。

再接下來，我們來看一下坐姿應該怎麼坐。我們還是男士的坐姿先來演示一下，現在大家儘量坐到凳子的三分之一處，或者二分之一處。古人把這個坐叫正襟危坐，就是穿著非常的端莊，兩手放在腿上，自然的放在我們大腿的位置，大家試試看。你看這個時候你一坐，馬上氣血好像就通了，人的精神就來了。我們在坐的過程

當中，尤其是面對父母、長輩，面對我們的領導，一定要正襟危坐。因為當我們這麼一坐的時候，我們的心意識就會集中，我們就會非常專注的聽這些長輩給我們的教誨，以及給我們交代的事，我們就會牢牢的記在心上。假如我們坐在椅子上全部靠滿，這叫滿足，都坐滿了叫滿足，很舒服。父母給我們交代什麼事情的時候，我們這個耳朵聽，那個耳朵出，就是根本就不會把父母的話當成一回事，因為你看你這個外在的行為，就是你內心心境的一個體現。所以說，我們在面對長輩的時候，一定要這麼坐，這一點非常的重要。

我曾經在北京的一所中學，去給中學生們講《弟子規》，我去了幾次，他們是高中生。我一進去，讓我大開眼界，把我給嚇壞了，為什麼？中學生們在那坐著的時候，蹺著二郎腿，躺在椅背上，趴在桌子上，這個腳伸出來伸得很長的，甚至有些人坐得都快出溜到桌子底下去了。我看了之後是不堪入目，因為很多年沒有進學校了。而我們小的時候坐著的時候，老師都讓我們坐得很端正，手背在那，所以我們看到為什麼一個班級幾十個人，有的孩子學習好，有的孩子學習差？那個智商不會差多少，這就是什麼？誠敬之心。一分恭敬得一分利益，十分的誠敬就得十分的利益。他對老師都不恭敬，對知識都不恭敬，請問他每天是在進步還是在退步？這也值得我們去深思。

今天一個孩子連自己的行為、連自己的行住坐臥都管不了，請問將來國家社會的責任，他們能承擔得了嗎？還能幹什麼大事？後來我就教他們坐，他們非常的彆扭，不容易坐好；完了之後讓他們站，他們站到臺上全都是扭扭捏捏的，站不直，因為習慣了。後來因為我學禮，我走到任何的公眾場所，機場也好，火車站也好，等等的公共場所，我都會觀察人們的坐和站。後來我在機場就看到，很多的人往那一坐，腿就伸得很遠，各種各樣的姿態都會呈現出來

。後來我得出一個結論，還有站的時候，沒有幾個人能夠站直的，我感覺大家站不直的原因，我說可能現在是不是大家都缺鈣，腰上是不是沒力？真的是這樣一個感受。因為我們現在接受了一些西方的教育，孩子們上課失去了這些規矩。當他失去這些規矩，他就不能夠自我的要求，所以他學到的都是輕慢，可以輕慢老師，可以輕慢學問，這對他人生的成長是一大害。所以我們現在要學習這些禮儀，還要回家以後教給我們的孩子，做一個堂堂正正端莊的人。這樣一個端莊的人走到哪裡，都會受到別人的歡迎和尊重。

剛才才是男士的坐姿，現在我們來看一下女士的坐姿怎麼坐。右手輕輕的抓著左手，自然而然的放在我們的左腿，兩腿併攏，自然的這樣坐在這。我們在坐直的時候，我們是身體自然的放鬆，因為人的脊椎是自然彎曲的，我們如果坐得太直，這就造作了，這會很累，肌肉會很緊張，所以放鬆、自然的坐。假如時光倒退二十年，你們看我像不像淑女？女孩子禮的教育比男孩子的還要重要。為什麼？因為女性，女孩子她是未來的母親。我們看到我們的聖人，孔老夫子是母親教出來的，孟子也是母親教出來的，一個德高望重的長者告訴我們，治國平天下的大事，女人家擔得一大半。所以教好女孩子是我們做母親的天職，因為她將來要為人婦、為人母。所以在古代的經書當中也講到，「閨闈乃聖賢所出之地，母教為天下太平之源」。閨闈就是母親生活的地方，閨闈乃聖賢所出之地，聖賢人是靠母親教出來的，母親的教育是天下太平的根源。所以人們有一句形容的話語，推動搖籃的手，就是推動世界的手。

我今天看到很多的女性、女孩子，在公車上、各處坐的時候，兩腳都是趺開的，這我們《弟子規》裡有忌諱，「勿箕踞，勿搖髀」。箕踞是怎麼樣？我們農村小的時候用的畚箕，我們也叫簸箕，是來篩稻穀的。那個口這裡很小，外面很大，可能我們一些朋友有

見過，這個就叫箕踞，趺得很開，這樣是非常不雅觀、不文明的行為。所以說女孩子的坐姿也很重要，一定要有收斂，要把腿併攏。什麼叫搖髀？就是這個有上下晃動的，還有左右晃動的，這叫搖髀。我們今天在這裡聽課，旁邊的朋友如果聽課的時候一直這麼搖，我看聽完課之後，您都學到了什麼？他在旁邊一直搖，我的心也跟著一直搖。我們今天人為什麼會有這樣的一些行為？我們沒有指責，為什麼？我們現在人心定不下來，都比較心浮氣躁，人生往往看不到一個目標，看不到一個方向，所以很容易產生這些行為上的現象。我們學了之後，我們要在生活當中觀照我們的行為，觀照我們的起心動念，讓我們的行為合於禮。因為禮本來就是合乎人情，合乎天性，我們要朝這個方向去努力。剛才是我們正確的一些動作，錯誤的有箕踞、有搖髀，還來蹺足。現在人們都會，很多人在一些公眾場所，可能也會蹺著二郎腿，覺得這樣很自我，很有一種良好的自我感覺，再把手這麼一插，跟人談話，你看，好像表達自己的一種尊貴。而實際上是怎麼樣？實際上當我們這個行為做出來的時候，其實是在損害，或者說是在侮辱我們的行為，因為我們現在美醜的辨別能力一直在降低，分不出來。我們端莊的坐在那裡是不一樣的。

我前面講到，我的學校之所以還能夠有這樣快的發展，是因為我在新員工進入的時候，一定培訓一個星期的禮儀，都是實地的操作和演練。有一次跟家長他們坐在一起座談，我們很多家長是這樣的，看到我們旁邊的這些老師、員工都是這樣坐的，他就慢慢慢慢把腿放下來，慢慢慢慢，他沒有一下子就放下來坐好，這樣的人真是善根深厚，他還有一點面子，慢慢放下來。結束之後，他說：李董，妳從哪招來這些員工？這麼優雅，這麼有修養，妳能不能幫我也招一些？我企業的員工就不行。我說：這個不是我招的，是培訓

出來的。他說：我們的孩子不要說到妳這裡來學音樂，就是學這些做人的禮節，我都覺得很值得。結果這不需要我去做廣告，大家就會口碑相傳，生源愈來愈好。他們來到學校之後，深深的一個感受，就覺得人與人之間很親切、很溫暖，都是笑臉相迎，笑臉相送。雖然那個時候學禮只是學一個表層，非常的膚淺，但就是這些膚淺的一些常識，我們的員工能夠去做的時候，都帶來非常好的一個社會效益。

剛才我講到我們蹺二郎腿，再來還有交股，就是兩腿這樣交叉在一起。在正式的公眾一個社交場所，我們的腿不能這樣交股，這是一點。再來，我們如果大家一起用餐，手不能夠支在這裡，叫支頤。我曾經就看有人吃飯，這個手就撐在桌子上，這個手就拿著筷子，這也是不雅觀。我們沒有留意，可能都不會體會。再來橫肱，把兩個手往桌子上一放，結果把別人的位置都佔了，這些也是失禮的行為。我們吃飯的時候，兩手就是放在這個位置，不要這樣橫過來。這是我們一些錯誤的坐姿的行為，我們了解一下。

再來，我們坐這個凳子要怎麼坐？我們這個凳子，待會我們下課，我們都會調整一下我們的座椅。我們調整好了之後，就省去我們的義工朋友再去辛勞的去擺放，因為我們隨手就可以做一件好事。我們拿這個凳子的時候，要輕拿輕放。我們常常在公共場所會聽到一個噪音，只要是用凳子都是怎麼樣？推得、拉得吱吱的噪音，非常的刺耳。這不僅影響別人的健康，同時我們對物品不敬，這個用二十年，結果被我們扯來扯去，可能就用個五年、十年，這是對物的恭敬，我們說一切皆恭敬。我們女性坐這個椅子的時候，我們進來，如果穿的裙裝，我們要順手要捋下來，把手一捋，這個裙子才不至於怎麼樣？會扭在這個凳子上，就很順的坐下來。一般我們的規矩是左進左出，這是我們的一個應用。

再來，我們來看一下吃飯的時候，我們坐座位，我們的主位、尊位要怎麼坐？你看我的畫畫能力很差，都沒有畫圓。好，這個時候你看，我們的尊位在哪裡？離我們門最遠的地方是尊位。我們的主人一般是坐在這個位置，我們來的客人，尊貴的客人是坐在你的右邊，右為尊，左為次尊，是這麼坐。這在一個團體、一個單位是這麼坐。在一個家庭是什麼樣？父母坐在這裡，接下來按著輩分這麼坐下來，兒女坐在哪裡？兒女可能坐在離廚房最近的地方。從小你就讓他要習禮，讓他要習勞，他就到廚房端茶倒水、端菜、端飯，做這些服務長輩的工作。蔡老師說，中國文化講的是本末，講的是先後，知所先後，則近道矣。

如果我們孩子一上桌就跳在這個位置，就動手吃飯，就先動筷子，我們透過一個夾菜就可以看到一個孩子未來的格局和他未來的人生。所以我們的教育不是在這個課堂上，不是聽老師在這裡講課；教育是在我們生活中的點點滴滴，在我們的吃飯穿衣當中就在教育，用我們的行為，用我們的這些禮來教育。假如一個孩子從小就是坐在這，一顆服務家人的心，你看他將來走向社會，處處都會助人為樂，他人生的命運哪裡不好？所以命自我求，福自我作，命運是在我們自己的手中。這是我們家庭當中，父母這麼坐。在社會上，不是單位請客要怎麼坐？不在單位請客，社會的坐，古人說的是這個敘齒，就是長輩、最年長的坐在主位。在單位，如果這個領導是三十多歲，但是他的下屬可能是五十多歲，五十多歲的人也是坐在次位，不能坐在主位。但是在社會上，我們不是單位行為的時候，是按著年長、按著輩分來坐，這是我們要學習的一個禮儀。

再來就講到古人說男女別途，男女有別。講到這個問題，現在社會我們吃飯都是怎麼坐？我曾經去吃飯都是什麼？一個男的、一個女的，一個男的、一個女的，這麼來坐，說這樣坐氣氛會很好，

這樣坐氣氛會很輕鬆。但是在我小的時候，我記得很清楚，只要逢年過節家裡來客人，全是父親、兄長、全是男士坐一個桌，我們就跟母親、姊姊、嫂嫂什麼的坐在一個桌，那個時候也沒有問為什麼，就覺得就是這樣一個安排，晚字輩就坐在一個小桌，坐在那，他這個分開的。過去不知道，現在透過學禮，我才明白了古人的用心，古人對後代子孫的這分真正的仁愛。為什麼要男女別途？其實在我們前兩天聽課的過程當中，我們聽到彭老師給我們談到這些問題，我們都可以回憶起來。因為禮是緣情而做，是因為我們人有七情五欲，喜怒哀樂愛惡欲，財色名食睡，七情五欲。人情就像一畝田，人情這一畝田假如我們不去耕作的話，就雜草叢生。所以我們在男女之間為什麼叫男女授受不親，要有這個禮？就是把這些農作物重新的修剪，讓它有序，讓它有節。所以你看，我們想想看，在改革開放，開始流行交誼舞，大家記得嗎？交誼舞成風，那個時候男男女女不管認識不認識，就請來開始碰恰恰了，就跳起來。可是這個舞跳一階段之後我們會發現，很多人跟著舞伴跑了。有沒有？我們都能回憶起來。一個美好的家庭因為怎麼樣？因為我們沒有守這個禮，我們跟這個舞伴跳了幾天之後產生了感情，美好的家庭因為跳舞而從此破裂。你看這對兒女的影響有多大，對父母的影響有多大，對整個風氣的影響有多大。

所以男女別途起到的作用是防微杜漸，是不要讓我們的情感濫用。你看我們吃飯一男一女坐在這裡，再喝二兩的時候，說話眉來眼去，完了那個心就怎麼樣？就開始起伏。所以禮是保護我們幸福的人生，是保護我們的德行，不要受到了污染，它是真正起到保護的作用。現在我們沒有辦法男女分桌坐，怎麼坐？我們一半男，一半女，這麼坐，吃飯的時候這樣坐就會比較好。當然現在我們人數非常多，現在尤其是我們吃飯也不可能這麼安排，但是我們看到我

們會場是不是男女別途，你們有沒有看到？我們女性在這邊，男性在這邊，這是我們祖先真正的存心和用心，我們要去理解。也就是說，這個謎我們終於解開了，這個是起到保護。

再來，我們坐的時候，我們坐車，還有車的位置，哪個位置是尊位？是司機背後的這個位置是尊位，它起到保護的作用，不是司機旁邊的位置。但是假如今天我們的老總親自駕車來接我們，我們就不能坐在後面，我們就要坐在前面，是對主人的尊敬，我們平起平坐，可以交流，是尊重，這些座位它都有講究。所以無論坐沙發坐什麼，兒女都不能坐到正中間，父母坐在兩邊。你看這個坐姿，這個分水一產生，孩子內心受到的感染就是我是老大，我在這個家最重要，現在是六個大人圍著一個孩子轉。所以我們今天失去了這些家道、家風，沒有辦法承傳，必須從現在開始，我們就要注重這些細節。前兩天我去吃飯，朋友請客，爺爺奶奶帶著他的小孫子，爺爺奶奶年齡很大，往那一坐就把他小孫子往旁邊一領，就要坐下來。我說：對不起，讓我們這位小朋友坐在離門最近的地方，你年齡最小，坐這好嗎？我就立即告訴爺爺奶奶，以後坐座位不可以把孩子放在主位，否則培養他的都是一種自我、一種傲慢。

這都是我們要在《弟子規》當中慢慢去了解、去學習，其實《弟子規》的每一句經文都在教我們規矩，都在教我們禮，都在教我們敬。「父母呼，應勿緩」，這一段是我們對父母的敬；「兄道友，弟道恭；長者先，幼者後」，這是對長輩的敬；「朝起早，夜眠遲」，我現在講的每一個篇章，你看這是對時間的敬；「置冠服，有定位」，是對物品的敬；「緩揭簾，勿有聲；執虛器，如執盈」，這都是對物品的敬。再來，「年方少，勿飲酒」，這是對我們身體的敬，都是講的敬；到了信，就是講的言語的敬；到了愛眾是對人的敬；到了餘力學文，是對學文的敬，「方讀此，勿慕彼；雖有

急，卷束齊」，所以一切皆恭敬。我們看到地球繞一圈是三百六十度，我們一年是三百六十五天，而我們《弟子規》恰巧是多少句，你們知道不知道？三百六十句。我們每天能夠踏踏實實把《弟子規》落實在生活中，你看我們一年之後，我們的人生是一個什麼樣的格局？完全不一樣，我們真的是一個堂堂正正、頂天立地的一個中國人，我們把《弟子規》在我們的生活當中要演出來。剛才講到這個坐，我們講了它的一些應用，講了它的一些應用。

再來，我們來看一下走姿，應該怎麼樣走。我們古人說站如松，坐如鐘，行如風。男士我們走路的時候，古人告訴我們以闊步為美，我們走起來要有男子漢的氣概。（千萬別掉下去。）女性走的時候以碎步為美。這一個是陰柔之美，一個是陽剛之美，這是男女有別，我們要以碎步為美。你看我們古人，尤其是我們看到一些古裝的戲，是不是這個女子過來要侍奉長輩的時候都是，是不是這樣小的步子走過來？它就是什麼，它是一個恭敬、一個含蓄，女性要含蓄，不能夠張揚。當然不是說我們走的時候要走成這樣，至少我們走的要比較穩重。

我們現在一些錯誤的走姿是怎麼樣？我們看到很多人走路的時候，有時候會怎麼樣？走路的時候是兩邊晃，甚至在走的時候還有一個肩膀高，一個肩膀低，這麼走，其實這個對我們的身體脊椎都會有傷害。所以走，我們長了這麼大，幾十年了，現在來學走很不容易。尤其是我們往往走路的時候聲音很響，我們聽到上樓梯的聲音就知道這個是老王；我們聲音一響的時候，我們都忘了去顧及到已經很晚了，鄰居們都已經休息了，我們的腳步要放慢，所以這個走姿我們也要練習。我們在中心的時候，每天我們在早讀之後，我們的男女老師都會習禮，都會練習走路，練習這些坐姿、站姿。練習的目的是為了什麼？我們用這個走路、習禮的心境對待我們生活

中的一切的人事物，把這種精神、這種態度透過習禮養成良好的習慣，把它用在我們生活的一切處，你看我們一個人就顯得非常的有修養，彬彬有禮，處處受人歡迎。

再接下來我們行走的應用，行不中道，古人告訴我們，我們走路不能夠走在哪裡？這條路我們都走到大中間。我們看到，往往我們一財大氣粗，一個人一走就佔了很多地方，就走過來了，這都會看出我們有一股霸氣。人的恭敬心在生活的點滴當中去體現，我們要怎麼樣？要右行。你看古代的建築都有三個門，行不中門，那個中門是不能走的，是皇帝走的，在家庭當中是父母走的，做兒女的都不敢輕慢，都要走在側門，靜悄悄的從旁邊的門走過去。所以我們現在走路，我們要學會右行，往右邊走，上樓梯的時候也右行，就不會跟上上下下的人產生衝突。但是我前不久是在馬來西亞，這下麻煩就挺大，馬來西亞全部是和我們相反的，全是左行，所以我現在走路就有點糊塗，到底要往哪邊走？他們的車也是左行，人也是左行，都是從這邊走，它是不一樣的。但是我們到了那，就要遵守他們的規矩，就要左行，這也是我們的禮在生活當中的一個應用。

講完行、住、坐，還有要一個臥，臥如弓。古人佛家叫吉祥臥，睡眠不仰、不俯，右臥如弓。右臥是一個健康的姿態，為什麼要右臥？我們可能知道的一個常識是心臟在左邊，更重要的是我們睡覺的時候要仰著、俯著，俯著會壓迫我們的臟腑，仰著我們的臟腑會打開，食物吃了之後壓在上面，會傷害我們的腸胃。我們睡覺的目的是為了什麼？養精蓄銳，是讓我們的陽氣回收更加充足，你右臥的時候，每個臟腑它就關閉了，它自然可以養我們的精神，這樣睡覺，所以這個很重要。再來一個常識，就是睡覺的時候，我們不能直接讓空調和風扇吹到我們的身上。因為我們晚上睡覺的時候陽

氣很微弱，如果一旦吹風，就會把陽氣吹散，第二天早晨起來，我們就會看到眼睛腫、全身無力。所以我們在南方要把空調打開，溫度調時一個小時要關掉，不能夠直接吹，也不能夠開著窗戶。

講到健康，因為我們有兩位老師在前面都講了，健康非常重要的一點也是要守禮，就是我們不要與天地作對。尤其是現在工商業的時代，生活都非常的豐富，人們晚上都不能早睡，不能早睡是對我們的身體傷害最嚴重的一個行為。古人告訴我們天睡我睡，天起我起，順應自然的節律，這也叫守禮，不要與天作對是非常重要的。如果我們不能夠在晚上的九點半以前睡覺，我們一定要在十一點鐘以前睡覺，因為十一點到一點是我們膽經開的時候，如果我們的膽經分泌不足，就會影響我們的消化系統，就會影響我們整個的十二個經脈。這一些基礎的常識，我們透過學習都可以了解，所以一定要順應自然的規律去生活，這是我們一些小小的常識和大家來分享。

再接下來，我們可能一些時間還要講一下服飾的禮儀。我們那天看到，我們老年中心的這些長者們為我們表演的非常精彩的服飾的表演，尤其他們都是演的穿古人的衣服。我們看到古人的衣服是寬袍大袖，我們看到孔老夫子穿的衣服也是寬袍大袖。因為中國的服飾文化，也是我們傳統文化的重要象徵之一，你看到這個服飾就能看到我們民族的一種雍容博大的情懷，他的心胸很開闊，海納百川的這樣一個胸襟，你就可以感受到，所以衣服也影響我們的心境。

首先我們要了解為什麼穿衣服，穿衣服的目的是為了什麼？是為了禦寒，是為了遮羞、保暖，還有體現我們人的一個審美，我們人的一個修養。所以禮是我們內在修養的外在的表現，它起到這樣的作用。所以我們今天穿衣，要穿什麼樣的衣服，這個很重要。我

們可能都看到在這幾天的課程當中，我們上臺的老師們都是穿的唐裝，為什麼會穿這個唐裝，這也有它的一個原因。因為在二〇〇一年APEC會議的時候，我們看到我們的江主席，還有國外的這些總統、總理，他們都穿上了唐裝，是因為我們設計人員說要設計出我們中華民族自己的衣服。我們的民族在古時候就有豐富的這些服飾，可是現在我們說我們這個民族有什麼衣服，我們都不知道，反而很多海外的一些華人還保持著這樣一個傳統的服飾，所以當時就說我們一定要穿自己的衣服。所以衣服也是文化的一個承傳的部份之一，一個民族一旦失去了文化，其實就失去了靈魂，就沒有了它的生命力，所以我們要恢復。

我們現在看到形形色色，尤其是女性的穿著，尤其是那天彭老師給我們講了之後，我們都非常的，可以說是感受應該都非常的深刻。在生活當中都常常見到，袒胸露背、露肚、露這個命門，這樣的現象很多。孔老夫子告訴我們「入其國，其教可知也」，到一個國度，到一個地區，看人們穿什麼，看人們說什麼，看人們做什麼，就知道這個民族他的未來，就知道他的這個民族接受教化的程度到哪裡，不要去交流，看這些現象就知道了。所以有一次，周老師跟他的太太在地鐵裡，在那裡等車，看到一個女孩肚臍露出來，可是褲子底下很長，卻免了這麼一截。周老師就說，如果把那截剪下來補在這裡就好了。所以我常常會觀察到我們的女性，一些年輕女性，他們走路的時候都是一直在這樣，一直在拖衣服，走一走，拖一拖，這代表什麼？人之初，性本善。可是為什麼又穿成這樣？叫苟不教，性乃遷。是因為沒有人告訴他們，沒有人告訴他們這些健康的常識。

而孔老夫子在二千五百年前說了一句震撼我們人心的話，「冶容誨淫」，也是我們那天彭老師講到的，今天女性如果打扮得非常

的妖豔，穿著非常的暴露，其實我們就是在怎麼樣？引導世人朝著不善的方面去發展，就是讓人們起淫心。誰是教育工作者？不是今天站到臺上的老師，不是學校裡的老師是教育工作者，其實我們每個人都承擔著社會教育的工作，每個人都有這個社會的責任和義務，因為我們每個人都是別人參照的一個座標，我們的言語行為都會影響別人的價值觀。

所以今天我們穿唐裝，這個唐裝很有講究，其實它不是唐朝的服裝，它是一種改良的衣服。稱為唐裝是因為我們的唐朝是我們中華民族非常鼎盛的時期，稱為唐人、唐人街、唐服。你看這個衣服，我把它立起來，它是立領，你看它很有講究，立領它能夠怎麼樣？保護我們的頸椎，這個大椎也是進風的地方，不會讓我們生病。所以我們穿衣服，儘量不要背後露得太多，很多的寒氣就是從這裡進入的。你看衣服它是寬袍大袖，這個衣服穿起來心境不一樣。如果我們穿得很緊，裹在身上的時候，我們的肌肉也會緊張，我們的心胸也打不開，也會心量變得可能會比較小；你穿得雍容博大，你那個心境都會不一樣，這是唐裝的一個特點。

我們透過幾天的課程，我們覺得我們一個人要怎麼樣？要吃得健康，要穿得健康，還要怎麼樣？更重要的，行為要健康，再來就是我們的心靈、思想要健康。因為人的命運是由思想決定的，一個人的思想決定一個人的命運，一個家庭的思想決定一個家庭的命運，而一個民族、一個國家的思想就決定我們整個民族的命運。所以我們透過學習，我們了解到穿衣吃飯是不是小事？不是小事，也是大事。

接下來我想還剩一點時間，我想因為我們在企業裡頭，常常會有接待顧客的這些活動，那麼接待之禮、介紹之禮、握手之禮，如何？人與人之間交往，名片的傳遞，這都是禮，能不能表現出我們

對人的恭敬，能不能讓我們的公司營造出一種和諧溫暖的氣氛，這些都需要我們去學習。現在我想請三位朋友能夠上臺來做一個示範，我們現場直觀可能更加的清晰。好，一位女士，最好還有男士，舉手。好，男士衝上來，誰衝得快。好，我們就兩位男士，一位女士，好，謝謝，謝謝。

李老師：好，我先要採訪一下，請問您貴姓？

張先生：免貴，我姓張。

李老師：張先生，您來自哪裡？

張先生：我來自河南鄭州。

李老師：您從事什麼工作？

張先生：我是一名律師。

李老師：是一名律師，好，張律師，您好。接下來我再問一下這位先生，您貴姓？

黃先生：免貴，姓黃。

李老師：黃先生您好，您來自哪裡？

黃先生：來自青島。

李老師：來自我們的本市青島。您從事什麼工作？

黃先生：投資行業。

李老師：投資行業。現在交給你們倆一個任務，黃先生、張先生，您們商量一下誰要做總經理。要兄道友，弟道恭。好，您好，這位女士，您貴姓？

孫女士：姓孫。

李老師：孫女士您好，您來自哪裡？

孫女士：河南新鄉。

李老師：河南新鄉，您從事什麼工作？

孫女士：幼兒園院長。

李老師：幼兒園的院長。好，我們掌聲歡迎這三位朋友。你們倆商量好了沒有？

張先生：他做總經理，兄長做總經理。

李老師：他讓兄長做總經理，好。我們掌聲歡迎，黃總，請坐。姓黃。黃總請坐，黃金的黃。好，黃總請坐，坐在這裡。好，張先生您看，我看看，孫女士你們兩個商量一下，現在輪到你們倆商量了，你們自己商量的結果比較好。誰做客人？誰做黃總的祕書來從事接待工作？你們倆商量一下。

張先生：我做祕書。

孫女士：我做客人。

李老師：我們的張先生願意做助理、做祕書，真的非常謙卑，好。您現在就先到黃總這裡來，您先坐在這裡。現在我們孫女士，因為她是一位幼兒園的院長，聽說我們這個企業在落實《弟子規》，而且落實得非常好，傳統文化，所以很想到這裡來取經，就想見黃總一面，這時候她就來到了我們的公司。這個時候我們張先生就來接待她。怎麼樣接待她，怎麼樣介紹、引見，接待、介紹、引見、交流，最後到送客，這一整套的程序，你們三位把它表演下來好不好？我們用熱烈的掌聲歡迎他們，拭目以待，來。

張先生：黃總，沒記錯吧？

李老師：這是一間房子。好不好，您就從那邊來了，我站到這邊來看。你現在就問人家姓啥，不行的，你還沒見面！拿著話筒。

張先生：這個是大門。我這個祕書我應該在？

李老師：剛好你在這邊辦公室工作。

張先生：這是一間辦公室，我在這裡做接待，然後有人來拜訪，咚咚咚。您好，請問您找哪一位？

孫女士：我找你們黃總來請教，你們怎樣學《弟子規》的，你

們落實很好，我來請教一下。

張先生：您先請進。好，您先請坐，我看一下黃總這會有事沒有。噹噹噹，黃總。

黃先生：請進。

張先生：黃總您好，外面有個女士想對您進行採訪，您現在有空嗎？

黃先生：那位女士貴姓？

張先生：有一位孫女士。

李老師：人家都沒告訴你。

張先生：我還沒有問。

黃先生：你問一下那位女士的貴姓？

張先生：好的，稍等。您貴姓？從哪裡來的？

孫女士：河南新鄉來的。

張先生：好好，您先等一下。河南新鄉來的，您看這時方便見她嗎？

黃先生：姓什麼？

張先生：河南來的一個孫女士。

黃先生：她是哪個單位？

張先生：又忘了。您是河南新鄉什麼地方的？

孫女士：幼兒園院長。

張先生：河南新鄉一個幼兒園的院長。

黃先生：院長，他是搞什麼工作的？

張先生：院長是搞管理工作的。

黃先生：可以，請她進來。

張先生：您好，孫院長。我們黃總這會兒剛好沒啥事，他請您進來。您好，這位是河南新鄉的孫女士，孫院長，幼兒園的院長。

這是我們黃總。

孫女士：我是從新鄉來的，我聽說黃總你們，我聽說你們這裡學《弟子規》學得很好，我想來請教一下，你們是怎樣落實《弟子規》的？

黃先生：其實我們也是在學習過程當中，我們相互學習，謝謝。我不知道您說的是哪一方面？

孫女士：聽說您把員工培訓得很好，他們上班，每天都是高高興興的上班，平平安安的回家，是怎樣用《弟子規》來教育員工的？

黃先生：學習《弟子規》的精神。

孫女士：我要向你們好好學習。我現在還有事，我要回去了。

張先生：那我送您一下，您先走，孫女士，希望您還能來我們青島。好，謝謝，再見。

李老師：好，我們眼淚都笑出來了，讓我們再以熱烈的掌聲，感謝我們三位朋友精彩的表演。我相信我們的黃總，包括我們的張先生、我們的孫女士，在生活當中接待客人一定不是今天這樣一個場景，是吧？今天是不是很緊張？

黃先生：是，不習慣。

李老師：好吧，我們先恭請我們三位朋友入座好不好，我們先掌聲恭請他們。謝謝，謝謝你們的配合。因為時間的關係，本來我們希望能夠再表演一次，我們把正確的行為演出來。

那我們剛才看到的情境就是什麼？來訪的女士，來了之後，我們沒有問清對方的姓名、身分、從事的工作，我們看到如果我們這樣跑了很多趟來問客人，客人的感受好不好？我們張先生在生活當中一定不會這麼做，他故意做錯之後，讓我們能夠從中學到正確的東西，所以我們要掌聲感謝他。這樣一來，我們看到我們做事情就

沒有很用心的去了解，我們首先要了解對方的姓名，了解他整個的身分狀況。在了解的過程當中，我們一定要恭敬，我們張先生做得很好。您好。我們不能像審戶口的，你從哪來的？什麼事？你找我們黃總什麼事？不能這樣，別人就會很有壓力。我們要用謙語，要用敬語。您請坐，您先等一下。我們進去向黃總講的時候，我們就要把事情的原由講清楚。我們不可以怎麼樣？直接把客人帶到老總的辦公室，這是錯誤的。比方說有人一來了之後說，「黃總辦公室在哪裡？我想找他。」「那個那個第二間，你去找。」結果可能我們就闖進去，剛好在開一個董事會，那這個時候你看就產生什麼？產生非常大的壓力。會議開到很重要的一點，正在研討怎麼樣把《弟子規》推展下去，結果被這個客人一下進來了，給怎麼樣？把思路都打斷了。這個時候，我們接待也不是，不接待也不是。所以我們禮要有距離，有了距離，人際關係才會美好，要把握住這個尺寸。不能直接領進去，更不能說我們找那個黃總。那個就是黃總，黃總，你來，有人找你。這是我們對領導人的輕慢，這個態度很不好。我們要說，您先請坐一下，我們要恭恭敬敬的去報告給黃總，講明這個人的來由，這就是我們做接待的一個尺度。

再來介紹的時候，進來我們要怎麼介紹？大家一定要記住，把賓客要先介紹給主人，剛才我們不知道這個程序對不對。接下來再把黃總介紹給這位女士，就是讓主位的人先了解來的客人。再來，長幼之間，我們一定先把晚輩介紹給長輩，讓長輩先了解晚輩的身分，接下來，再把長輩介紹給晚輩。再來，我們男女之間，要把男士介紹給女士，再來把女士介紹給男士，這是一個次第。長幼、上下級、男女之間的一個介紹，這些程序我們都要學習。包括握手，誰先握手？男女之間，一定是女士先握手，男士不能先主動伸手。有時候我們顯得很熱情，很有禮貌，但是我們恰巧行為又失禮，這

我們透過一些學習，慢慢掌握這些生活中的行儀。剛才我們三位朋友已經表演得非常的精彩，大家不斷的在相互的鞠躬。甚至我們到送客人的時候，剛才我們沒有送完，一定要落實《弟子規》的「過猶待，百步餘」。

講到這個過猶待，百步餘，我不得不費兩分鐘的時間。我剛到青島的時候，一束鮮花送到我的手中，很溫暖。結果我們的義工年輕朋友，就來幫我拿行李，拿了行李放在車上之後，他說：我們接下來還要接站，李老師，我們先走了。就深深鞠了一躬，我剛好坐在車裡面，我就覺得很難為情，我沒有辦法給他回禮，完了他就走了。我們的車就緩緩駛過，剛要離開機場的時候，我往窗外一看，我們這位年輕人仍然站在離我至少十米以外的地方，又恭恭敬敬對我們遠去的車鞠了這一躬。當下我的內心受到非常大的震撼，我的淚水一下就湧上了我的眼眶，為什麼？因為他離那麼遠，他根本不知道我們能不能看見他，而且他也根本沒有去在乎來往的行人，有沒有看他的行為好像有些另類，他都沒有在乎。他就是認認真真的在落實《弟子規》的「過猶待，百步餘」。當時我生起的就是慚愧心，我覺得我們這位年輕人做得太好了，我都做不到他這種至誠的恭敬。他在做的當下，根本不在乎別人看不看，他就是在落實恭敬，在成就自己的德行。所以我們的古人詩句當中，「孤帆遠影碧空盡，唯見長江天際流」，你看送客人，那個小船都到了什麼？看不見的時候，我們還在那裡送，就是非常珍惜人與人之間的這分情義、這分真情，這樣一個珍重的心去對待。

所以我們送客人的時候，我們不能，好，再見！結果客人剛轉過頭來，那個門已經關上了，那大家看到的是什麼？看到的是一張門。甚至我們一關上，早該走了；人家走的時候，你再多坐一會，多坐一會，那麼早就走，再坐一會。結果別人一走，我們的臉馬上

就變了，你看別人的感受怎麼樣？我們常常送客人，現在我們落實過猶待。送，等這個車拐彎的時候，哇，這個坐在車上，我們就有這個體會，轉過頭來一看，還用那個目光遠遠的送我們，我們真的感覺到人間有溫情，人間有溫暖。當我們人人都把我們的這分真情貢獻給他人的時候，我們生活在這個世界上的每一個人，都會對這個社會，對這個國家，對這個民族生起無限的信心和信念。

我們今天學禮、知禮、守禮，我們做為中華民族的後代子孫，我們今天要用我們的言行來證明。因為我們今天走出家門，我們代表的是父母；我們走出單位，代表的是單位的形象；而我們當走出國門的時候，是代表著我們十三億中華民族的形象。所以和諧社會，從我做起，從我家做起，從我的單位做起，從我們城市開始做起，讓我們的行為來為文明古國、禮義之邦而正名。好，謝謝大家，今天的分享就到這裡。謝謝。