

目錄

孝親尊師篇

壹、孝親尊師，廣種福田

一、修養在行禮中慢慢提升／2

二、五千年文明，福蔭子孫／3

三、積累德行，幸福人生／4

四、福田心耕／8

五、父母者，人子之本源也／11

六、人生福田：悲田和敬田／13

貳、孝親尊師，知恩報恩

一、無私待人／17

二、天道酬勤／18

三、智慧明理／19

四、明因果，修道德／21

五、愛惜身體／22

六、守規矩／23

七、百善孝為先／25

八、父母十恩／28

參、孝親尊師，生活中力行

一、人生最重要的不是奮鬥，是抉擇／36

二、可憐天下父母心／40

三、居則致其敬／42

四、養則致其樂／48

五、病則致其憂／49

六、喪則致其哀／52

肆、孝養父母的身、心、志、慧

一、養父母之身／54

二、養父母之心／58

三、養父母之志／61

四、養父母之慧／65

伍、孝親尊師，開啓智慧

一、行善行孝，必有福報／67

二、孝親尊師，開發智慧／74

三、量大福大／75

四、財布施得財／77

五、法布施、無畏布施／79

六、尊師重道／80

陸、孝親尊師，常念師恩

一、尊師重道，常念師恩／83

二、回報師恩，依教奉行／86

三、尊師以力行／89

四、尊師得福，慢師受殃／90

五、尊重經典／92

六、凡出言，信為先／95

七、節儉惜福／97

敬老尊賢篇

柒、敬老尊賢，修福積德

一、責任的承擔是成長的開始／100

二、立志助人／101

三、敬老尊賢不忘本／104

四、張良敬老拜師／106

五、敬老得福，不敬老折福／108

六、用真誠心去愛護老人／111

七、敬老的福報／113

捌、敬老敬賢，改變命運

一、尊老敬賢，增長福慧／115

二、助人為善，改變命運／	117
三、一念惡起，福報自消／	120
四、善惡相報，如影隨形／	121
五、尊重賢人，不走彎路／	123
六、親賢遠佞，尊賢避惡／	125
七、尊賢興國，親佞敗身／	128

玖、敬老尊賢，改過遷善

一、見賢思齊／	131
二、學會節儉／	133
三、知行合一／	135
四、福在受諫／	137
五、尊老敬賢，親賢遠佞／	142

兄友弟恭篇

拾、兄友弟恭，圓滿孝道

一、愛敬存心／148

二、愛心的原點是孝悌／149

三、兄友弟恭，同氣連枝／152

四、倫常大道／155

五、兄弟如手足／156

拾壹、兄友弟恭，手足情深

一、同氣連枝各自榮／159

二、些些言語莫傷情／162

三、弟兄同居忍便安／164

四、莫因毫末起爭端／166

五、眼前生子又兄弟，留與兒孫作樣看／167

拾貳、兄友弟恭，幸福人生

一、很多病都是吃出來的／172

二、什麼是幸福快樂？／173

三、人生真正的快樂／176

四、兄弟要互相禮讓／	180
五、兄弟要不分彼此／	182
六、兄弟要互相包容／	184

後記

孝親尊師篇

壹、孝親尊師，廣種福田

一、修養在行禮中慢慢提升

我們跟孔老夫子鞠躬，感受不一樣，有沒有想到哪一句話？（課程開始，大家起立向孔老夫子像行鞠躬禮。）早上陳老師說到，一個人可以從容，可以優雅，可以誠懇。這些都是很好的人生態度、修養。那麼怎樣提升自己，讓自己變得從容、優雅、誠懇呢？在給孔老夫子鞠躬的時候，我們便可以提起這樣的心境。孔老夫子說要舉一反三，能舉一反三就會用心去學。我們想一想，對孔老夫子鞠躬才是從容、優雅、誠懇嗎？對父母可不可以？（可以！）對學校老師可不可以？（可以！）無論什麼時候都能用這樣的心境來向人行禮，無形當中你的道德、修養，就會在這個行禮當中慢慢地得到提升。

我是福建人，福建話說這個嬰兒叫「一天晚上長了一寸」，一寸有多長大家知不知

道？舌頭伸出來叫三寸，一寸差不多大家就知道了。嬰兒長得很明顯，那是身體在長，如果我們的德行也能每天長好不好？（很好！）聽了一句你就用心地去做，就像陳老師告訴我們的，要從容、優雅，用誠懇的心去鞠躬，你學了馬上就做，你的道德就開始提升。

二、五千年文明，福蔭子孫

大家都知道我們古代有幾個聖王，其中包括堯帝、舜帝。《二十四孝》中第一個就是大舜。像胡、陳、田、虞、姚、傅這些姓氏都是大舜的後代。凡是有姓這幾個姓的，你們都是舜帝的後代，假如今天認祖歸宗了，你們的祖宗就是聖人。因為你們的祖宗是聖人，所以我們的民族歷經五千年還在傳承，我們的祖先有很厚的福德庇蔭著我們。《易經》中講「積善之家」，有德行、行善的人家「必有餘慶」，所以五千年前的祖先庇蔭到五千年後的子孫。大家在學校的課程中有講到世界四大古文明，即古印度、古埃及、巴比倫、還有古代中國，四大古文明現在還傳承的是哪一個？只有中國。其他的文化都已經斷掉，他們的文化只有考古學家去研究，考古學家甚至連字都無法完全了解，文字背後的那些文化智慧，就更難了解了。我們現在只要文言文看得懂，就可以學習堯帝、舜帝的智慧教誨，

我們中國古文明是現在全世界唯一還在傳承的古文明。所以我們的祖先是聖人，可以保佑到五千年之後的子孫，現在還可以學習他們的智慧。全世界只剩我們這個民族有這樣的福報，而全世界只有這個文化智慧傳下來，這是最高的文化智慧。

二十世紀七〇年代，英國有一個非常有名的歷史哲學家叫湯恩比，當時整個西方非常推崇他的道德學問。他講了一句話，解決二十一世紀的社會問題，只能靠孔孟學說，也就是靠中華文化。這是英國人講的，而且是世界公認的。現在是二十一世紀，二十一世紀剛開始十年左右，社會問題就很多了。打開報紙事情好多，衝突越來越多，災難越來越多，怎麼辦？怎麼解決？英國的歷史哲學家說，要靠中華文化才能解決，因為這是傳承了五千年還沒有斷的智慧，可以救這個世間。世間都能救了，那麼要成就我們這一生的幸福就不成問題，只要你肯學就能實現。我們站在巨人的肩膀上會看得更遠。

三、積累德行，幸福人生

舜帝的後代現在依然受他庇蔭。他為什麼能成為聖人呢？因為他見到好的榜樣，就馬上效法；聽到好的教誨，就馬上去學、去做。如果他今天遇到一個有德行的人，如果他非

常謙卑就學他的謙卑，如果他非常仁慈就學他的仁慈。舜帝每天都在成長、進步，他的道德天天在提升。剛剛講「一直在長」，也就是要把祖先的德行傳下去，要學舜帝，聽到一句好的教誨，看到一個好的榜樣，就馬上去效法、學習，就像《弟子規》告訴我們的「見人善，即思齊」，效法他、跟他看齊。確實，你的成長每天都看得到，不只你高興，你的父母、家人那是最高興的，所有愛你的人都會很欣慰。因為你是一個不用人家操心的孩子，是一個可以對家庭、社會貢獻很大的孩子，因為你有智慧、有德行。

我們常常跟社會大眾辦《幸福人生講座》，希望能把幸福的思想觀念帶給大家。請問諸位同學，你覺得你這一生會幸福嗎？（會！）誰講會？（這個同學）你為什麼覺得會幸福呢？

答：因為媽媽懷我們十個月，然後把我們養成那麼大，所以很幸福。

蔡老師：你是說有媽媽的愛，所以你很幸福。

答：對。

蔡老師：你現在很幸福，你以後會不會很幸福？

答：會。

蔡老師：會，為什麼？

答：因為有傳統文化的教育。

蔡老師：因為有傳統文化的教育，傳統文化的什麼教育會讓你覺得你以後會幸福？

答：德行的教育。

蔡老師：德行的教育，也就是說你有德行了，以後就會幸福，是吧？

答：是。

蔡老師：好，有德行會不會是一個好學生？會的，有德行他就會很認真地學習，他就會尊重老師，友愛同學，有問題會向人家請教，他的學業將來一定會好。有德行的人他的事業好不好？

答：好。

蔡老師：為什麼？

答：因為有德行能把事業經營得很好，然後讓人家看到這個事業很不錯。

這位曾同學是聖人的後代，他的祖先是曾子，孔子把《孝經》傳給曾子。諸位同學，大家放心，你們都是聖人的後代，因為是聖人的後代，他的家族才能傳五千年不斷。你們

可以去查《百家姓》，就會知道你們祖上是哪一個聖人。我也有查過，我祖上是周文王，是很仁慈的一個君王。

諸位同學，有德行以後會幸福，因為不管在哪一個行業，有德行人家才會信任，有德行會去體諒別人，不管他做哪一行，他都會認真去愛別人、去服務別人，所以他的事業就會好。他的事業好，他的家庭美滿，他自然就會幸福。

大家希不希望自己以後的人生會幸福？都喜歡幸福。為什麼問大家這樣一個問題？因為你要追求幸福的人生，你有這個目標，就知道每一步都往那裡走，都往幸福去努力。

請問大家，你覺得你是現在的德行比較好，還是讀小學的時候德行比較好？我曾經在大學的時候，問大學的哥哥、姐姐們，我問他們是現在德行好還是小學的時候好。他們很老實，他們說小學的時候德行比較好，小學的時候看到老師會敬禮，現在看到老師趕緊躲起來；以前看到垃圾會因愛護校園撿起來，現在都當沒看到。他們已經二十歲左右了，怎麼德行越來越退步？「學如逆水行舟」，你看那個船逆流而上，假如不划了會怎麼樣？你不划槳了，會往後退。人生要不斷努力、要精進往前，所以你要有一個幸福的方向目標。

我們俗話講，「種瓜得瓜，種豆得豆」，你一定要先有一個好的思想，這個是因，你

才會有一個幸福的人生。諸位同學，有一點是非常難得的德行，就是你們都很孝順。因為你爸爸媽媽讓你們來學，你們就老老實實來學，這個就是落實《弟子規》所說的「親所好，力為具」。父母親覺得來上課對你們的人生很重要，父母讓你們來，你們就來了。這個就是孝順，順父母的好意，這就是孝。可能有同學說，「對啊，我來了，可是我很不甘願，沒辦法只好咬著牙，還是待下來吧」。那也不簡單，很不願意了，但還是滿足父母的願望，這就是落實孝道。

四、福田心耕

人生要幸福，一定要有福報，人沒有福報連三餐都吃不飽，人沒有福報連住的地方都沒有。有一年十月份非洲發生了六十年來最嚴重的旱災，穀物、農作物都長不好，所以沒東西吃，餓死了多少人呢？餓死的兒童超過三萬人。你看人沒有福報的時候連東西都吃不上，有福氣，人生活才沒有憂慮。

大家都希望有福氣，人的福氣是怎麼來的呢？福氣是結果，你沒有種瓜，怎麼得瓜？你沒有種豆，怎麼得豆？什麼才是福分的種子、福分的因呢？福分的因叫「福田心耕」，

它是自己的心耕耘出來的。什麼心能增長自己的福分？存什麼心的人有福？是每天講人家壞話的會有福，還是每天看人不順眼的會有福，還是每天笑臉對人的會有福？佛家寺廟一進去就會看到一尊布袋和尚的佛像，他長什麼樣子？肚子很大，笑口常開。他度量很大，「大肚能容」。度量很大的人福就大，跟人家什麼事都計較的、那個心量很小的人福就小。大家看什麼樣的人最有福？大舜孝順最有福，你看他因為孝順最後當了天子，而且他的福，四千多年之後的子孫還在受他的庇蔭。

福田分三種，叫「恩田」、「悲田」、「敬田」。這個「恩田」，就是要懂得知恩報恩，我們俗話講「受人滴水之恩，當湧泉相報」，有這種感恩之心的人就最有福氣。有一句話叫「人在福中不知福」，想想昨天誰在家裡照顧你的？還是媽媽、爸爸。

不斷積累福報，以後生活就沒有憂慮，而且越來越有福，還可以拿著福報去幫助困難的人，這樣的人生很有意義。幫助人有沒有意義？有。假如一個人很需要幫助，他的父母病得嚴重，沒有錢、沒有辦法看醫生，他需要金錢上的幫助，非常急，你會不會幫他？要不要幫忙？要。你沒錢還不遺憾？很遺憾，你有福報的時候可以幫助他。你的同學考試成績不好，他很痛苦，他很需要人家指導，結果你也不會，那是不是很遺憾？可是你如果

成績不好，他很痛苦，他需要人家指導，結果你也不會，那是不是很遺憾？可是你如果會就可以馬上教他，他得到你的幫助成績可以得到提升，他就會很歡喜，他父母也會很安心。朋友之間，都要有這種情誼。人跟人這一輩子遇到都是很難得的，全世界有多少人口，大家知不知道？七十億。全世界七十億人當中有兩個人能坐在一起，這個機率、這個機會是非常難得的。不只坐在一起，你們還同在一個寢室住在一起，這是很難得的緣分，應當互相珍惜，互相幫忙。

所以你有福，你可以幫助別人；你有福，你可以孝養父母。人生很快樂的一件事情就是報恩，父母把我們養大了，我們可以回報父母，我們的心將會非常歡喜、非常安慰。假如人沒這個心，比不上畜生。我們常說烏鴉會反哺，牠的母親老了，牠的兒子會孝養牠的老母親，會反哺。連動物都有這種知恩報恩的心，更何況我們人是萬物之靈，靈是什麼？靈是有智慧、有德行。不如畜生那就不叫靈，不叫萬物之靈，叫萬物之害。你看，現在整個大自然是被哪一種動物破壞得快要不能住了，被誰破壞的？人類。萬物之靈怎麼活成這樣？活成萬物的凶手。很多野生動物，很多生命現在都絕跡了，都是被人給殺害、害死的，把牠們生存的地方都給它破壞掉，牠就滅絕了。

大家知不知道癌細胞？當病人身上的癌細胞在某個部位一直長大，大到去壓迫其他地方，最後那個人就死了。現在地球上也有許多癌細胞，有些人肆意破壞環境，殺害生命。人要不要做這種癌細胞？不要！天、地、人三才，萬物之靈怎麼能做成這樣？所以人不受聖賢教誨，就是放縱欲望，最後害了萬物，還傷害了自己的父母。所以人一定要接受聖賢教育，不然就不知道怎樣做人，怎樣盡自己的本分。

五、父母者，人子之本源也

「恩田」，滴水之恩當湧泉相報。人一生中最大的恩就是我們的父母，所謂水有源，一條河流它一定有源頭，大自然都在告訴我們做人的道理，又如竹子有君子之風，它就在教育我們。我們的祖先很偉大，偉大在哪兒？他們很謙卑，不只跟聖賢學習，還跟大自然學習。跟任何人相處我們都很傲慢，瞧不起人，那就學不到東西。謙虛很重要，謙虛的人，他的人生大都是吉祥的。

大家知不知道老子？中華文化有三個最偉大的教育家：第一個是孔子，他是儒家的至聖先師；第二個是老子，他是道家的先師；第三個是釋迦牟尼佛，他也是老師，是佛家

的。這三家的教誨、教育影響了我們整個民族幾千年，這是最好的老師。

老子是道家的，他有一句話說：「上善若水。」至善就像水一樣，為什麼呢？水滋潤萬物，它對萬物的幫助非常大。水值不值得學習？值得。再者，水可以把污垢洗乾淨。我們每天有沒有把我們的壞習慣不斷地洗乾淨，把它改過來？這個都是從水當中可以學習到的。所以，大家有沒有發現，為什麼我們的祖先智慧這麼高？因為時時虛心學習。正如流水都有源頭，才能源遠流長。

而木有本，這個木為什麼可以長成參天大樹？因為它有根本，它的根本扎得很牢固，所以它可以長成參天大樹。而且科學研究這個樹的樹蔭有多大，它底下的根延伸的面積就有多大。它長在土裡的那些盤根錯節的根你看不到，可是它能長這麼大，樹蔭這麼廣，都是因為它的根基扎得非常牢。所以，一個人事業的大小，一定跟他德行的根基有關。「水有源，木有本」，這都是從大自然中體會到的道理。

「父母者，人子之本源也」，父母是我們為人子的源頭，就是我們的根本，因為沒有父母就沒有我們的生命。我們感激父母賜予我們生命，父母把我們養育這麼大，照顧十幾年，不容易。我有時候回想自己的成長過程，感覺到父母真是點點滴滴地付出，所以父母

這個恩很大。我們今天能長這麼大，父母煮了多少餐飯給我們吃？父母給我們買過多少件衣服？父母為我們的身體操過多少次心？你看我們都沒想過，那個恩比天高、比海深！

大海無涯，非常寬廣、遼闊，一望無際，所謂「百川匯流成大海」，所以它要感恩它的媽媽——河流。河流感恩小溪，小溪感恩千萬滴水珠，所以大海的母親是每一顆小水滴，無量的小水滴。

諸位同學，就像那水滴一滴一滴積累起來成為大海，是無數個父母親的愛心、關懷、付出，才成就我們今天的生命。體會到了，念這個恩，父母恩。父母養育我們，而老師教育我們，讓我們明理、懂事，這是給我們智慧的生命，這個也要報恩。

六、人生福田：悲田和敬田

幫助別人，日行一善，比如為我們這次學習服務的義工，這些人都是無私地來為大家服務。

我聽過一個故事。有一個國王，他的人民已經窮到沒有東西吃，結果當他底下的人去告訴他，「國王啊，人民已經沒糧食吃了。」他卻說：「叫他們吃肉啊。」都沒糧食吃

了，哪有肉吃？他都不知道老百姓的苦在哪裡，不知民間疾苦，又怎麼能知道老百姓都沒的吃？

我們現在「茶來張口，飯來伸手」，都覺得好像是理所當然的，其實都是各行業、還有父母通過辛勞才能得到的。所以大家看，各行各業的付出都於我們有恩。

我們看到所有苦難的人、需要幫助的人，這一顆心就是「悲心」。這個心量都會為他人想，心量很大就有福，叫「悲田」。

再者，你很恭敬地去學聖賢教誨，你答應別人的事情，你很恭敬地去做、做好，你對每一個物品、每一件衣服都很愛惜、尊重，不會浪費、糟蹋它，這個就是「敬田」。

我有一次到大學去，看見沒吃完的飯菜就很痛心。大學的學生，超過一半的人午餐都不會吃完，都把那些吃剩的飯菜扔在那裡。有些食物至少需要長三到四個月，然而他就這樣把它浪費掉了。有一個成語叫「暴殄天物」，飯菜都是天地孕育成長起來的，包含農夫的辛勤勞作，你把它糟蹋了，就是糟蹋了上天的賜予。

「天物」，包含許多人的辛勞，天地的賜予，如果你把它浪費了，其實就把自己福給折掉了。所以，你越懂得珍惜物品，你的福就越多，而且越長壽，為什麼？有時候，你

也許因為節儉，原本六十歲的福壽可以延長到八十歲，然而如果你特別浪費，也許到五十歲的時候你的福壽就已經花完了，那你的壽命就折損三十年。所以，珍惜物品很重要，這樣才有福，不然每天在折福。

有兩個讀書人，他們一起去趕考，結果他們兩個很巧，同年同月同日同一個時辰生，然後他們考上秀才、考上進士，全部一樣。後來兩個人分到的都是同樣一個職位，福報差不多。所以，他們兩個互相約定，哪一個人快死了就通知另外一個人，讓那一個人也知道自己壽命差不多了，約定就這麼產生了。

結果其中一個去世，另外一個就來幫他辦後事，然後當天晚上就對著這個朋友的靈位講，假如上天有知你也告訴我一下，可能我的壽命也差不多了。

結果當天晚上他的朋友就在夢中告訴他，說：「你不要擔心，我是從小家裡有錢，所以很會花錢，我的福報已經享完，我就必須走。而你從小很貧窮、又很節儉，所以你的福報還很長。」後來確實就比他朋友多活了幾十年。這個在古書裡面都有記載。所以這個「敬田」很重要。

諸位同學，你們每天的福報都有加減乘除。所以要積德行善，我們懂得報恩、憐憫他

人，恭敬一切人事物，這樣就能積累我們的福報，邁向我們幸福的人生。

有一個博士，有一天他剛好要過一條大河，一個船夫就划著槳送他過去。因為是大河，得有一段時間才會到達對岸，他坐在船上就開始給船夫講：「你懂不懂生物學？」船夫說：「不懂。」；「你懂不懂物理學？」船夫說：「不懂。」；「你懂不懂得古典音樂？」船夫說：「我不懂，我只懂得划槳。」因為那是他的專業。結果這博士就說：「哎喲，那麼你生命的一半就都沒有什麼意義了。」

他講完沒多久，大河突然起了驚濤駭浪，烏雲驟起，下了很大的雨，結果船就翻了。這個博士不會游泳，他在那裡呼天搶地，而這個船夫是游泳好手，他就把博士救到岸上。接著這個船夫就笑著跟他講：「博士，我不會生物學，我不會物理學，我不會古典音樂，我的生命就一半沒有意義。可是你不會游泳，你的命就全部丟掉了。」所以這一生，你拿到博士也不見得你是幸福的。我們具備了哪些條件才能保證人生幸福，才能夠安身立命？人生應該做一點兒事才好，不能白白來這個世間。

貳、孝親尊師，知恩報恩

一、無私待人

今天你們畫這麼漂亮的花，那看到花你會想到什麼？很美麗吧！可是花從哪裡來的？是從一顆種子種在地上，然後給它施肥，慢慢成長，最後才能開花結果。所以，得要種瓜才能得瓜，種豆才能得豆。

你們覺得一個人要有什麼樣的德行，什麼樣的條件，他的人生才會幸福？依你們自己觀察的，或者你覺得你很尊重的長輩，你覺得他很成功，為什麼你覺得他很成功？他具備了什麼條件，你覺得他很成功？其實是無私。「無私」不只會造就他的成功人生，還能帶動大家都無私地去付出。假如他做國家領導人，這個國家就很有福氣。他在社區裡面很無私地去付出，這個社區很多人的愛心都會被他帶動起來。

以前在學校念書的時候，我都是第一個到學校去的，然後我看垃圾還沒有倒，我就自己拿去倒。看這個桌上很髒，女同學來了，她又沒帶衛生紙，她們就很煩惱，我趕緊在廁所找了塊抹布，幫她們擦乾淨。結果我做了一個禮拜以後，我又要去倒垃圾的時候，我同學跑過來說：「今天換我做了，不要你做了。」你看我們去付出的時候大家很歡喜，他也願意這麼做，所以，無私很好。

無私就是會去愛人，愛人自然就感得人家愛他。你們自己想一想，你們最喜歡的同學一定有這個特質，他很會關心別人。你常常都感覺到他很了解你、體恤你，你跟他就很好。所以，關心人很重要。

所謂多一個朋友就多一條路，你幫人，人幫你，而且關心人，你的人生路會越走越廣。所以這個成功的條件——「無私」，非常重要。假如都是只想自己，人家就不敢跟我們相處。不管什麼時候我們都要佔人家便宜，結果你走到哪裡，人家一看到你，「對不起我要回家了，對不起我有事」。你就像「非典」病毒一樣，人家看到你就嚇得半死。

二、天道酬勤

勤奮也是人生幸福必備的條件，有一句話說：「大富由天，小富由勤」。一個人有很大的富貴，這是上天降福給他，當然為什麼降那麼大的福給他？是他自己修來的，福也都是要靠修的。小富呢？一個人不用擔心基本生活，吃、穿都沒有問題。這小富從哪裡來？一個人勤儉、勤勞，不懶惰，他就肯去付出，那他就有財富了。而且他又不亂花錢，很勤儉。

我念大學的時候，我們一些大學的學生都變成「貴族」了。什麼「貴族」呢？就是「啃老族」，專門亂花父母的退休金，叫「啃老族」。你們有沒有看過「啃老族」？（沒有。）還有一種大學剛畢業出去賺錢，每個月都花光光，還要回家跟父母要錢，叫作「月光女神」。這就是不勤儉，太會花了。還有一種叫「白領一族」，白白領父母的退休金，叫「白領一族」。這樣的貴族好不好？你們要做這種人嗎？（不要。）人要有志氣，要懂得知恩報恩。怎麼那麼大了，還在傷父母的心、花父母血汗錢？這就不對了。這一生要想成功，無私、勤儉都是關鍵。

三、智慧明理

人要明理，這個道理你知道了，你就知道怎麼經營自己的人生。你只要好學，你就會明白很多道理，就會越來越有智慧去判斷。比方在學校上課，每一個同學都上同一節課，大家收穫就不一樣。為什麼不一樣？什麼樣的同學收穫會比較大？當然是比較專心的人。還有沒有？比較尊重老師的人，他吸收就比較好。

我有一個學生，我教他的時候他上四年級。長得白白胖胖的，身高不高，很可愛。我帶他的時候，教自然課，他第一次考自然科，沒考及格。當時有三個同學不及格，我就把這三個同學留下來了解他們的情況，讓他們再考一次。

於是，他們三個繼續考，我才發現他們其實不是不會寫，而是有很多題目中的字都不認識，於是我就念給他聽，他就懂了。結果後來第一次月考，三個都考及格了。

月考完有一天，這個同學就跑來找我，剛好下課，他突然就單腿跪下來，說：「參見師父。」我趕緊把他扶起來，我說：「拜師是很嚴肅的事情，你要想清楚，不要亂拜。」他還真的想了一下，接著又單腿跪下來說：「參見師父。」從那一天開始他就很聽我的話，上課很專心，結果第二次月考他考了九十幾分，進步了三十幾分。他上課一專心，進步就這麼大。

所以人家功課會好，都不是偶然的，都是有原因的。你隨時都知道原因在哪兒，結果會怎麼樣？你就會越來越有智慧、越來越明理了。所以「無私、智慧、勤儉」，這都是人生成功非常重要的因素。

四、明因果，修道德

智慧當中最重要的是一定要明白善有善報……因果是隨時存在的，「善有善報，惡有惡報，不是不報，時候未到」。

在古代，有一個士兵，他經過一個地方，剛好看到有一隻白龜在市場裡面被賣，很可能會被煮掉，他非常憐憫這隻白龜。這隻白龜四、五寸長，舌頭是三寸，差不多和這個手掌一樣大，他把牠買下來放到大海裡去了。結果經過很多年，他剛好到一個地方去打仗，他們的軍隊被敵人逼到海邊，結果六千人全部被淹死。當時，他也跳到海裡去了，可是剛跳下去就感覺到底下有個東西把他托了起來，這就是他很多年前放的那隻白龜。那隻白龜長到一百五十公分，這麼大一隻龜差不多可以把他扛起來。他的善心是因，危亡時刻得救，這個是結果。

所以，有智慧的人都是善心對人，他感得的都是人家跟他的善緣，和睦相處。可是如果常常去罵人，罵人是因，結果會是什麼？被人家罵回來。人家說君子報仇三年不晚，人家一找到機會，就報這個仇。所以其實人想清楚一件事情，打人其實就是打自己，罵人就是罵自己，有沒有道理？你打那個人了，人家記恨在心裡，改天有機會就給你打回來。你罵他，最後還是要被罵回來。而且大家要想一想，我們被人家打、被人家罵，誰最傷心？父母最傷心。身體是父母給我們的，父母比我們還擔心我們的身體，我們的身體被人家傷害了，父母是最難過的。可是這樣的侮辱、傷害卻是自己造成的。人生不要做壞事，不要對人講不好的話，就不會帶來人家的報復。所以人生要幸福美滿，都是種善因得善果，要明白因果。

具備這些好的德行，比如無私、勤儉，你就是一個有德的人，人見人愛，而且你自己的家人都會尊重你。以後你成家立業，你的小孩會尊重你，還有你的同仁，甚至以後你事業有成，你的下屬也會尊重你。種善因才會得到這樣的好報。

五、愛惜身體

陳老師曾提到，現在很多年輕人不懂得愛惜自己的身體，甚至於傷害身體，還有墮胎這些事情，傷了自己還傷害了自己的親生骨肉，這是非常嚴重的事情。所有的動物都不會傷害自己的骨肉，人更不應該做這種事。做了這樣的壞事，不管是女士，還是男士，就種了一個很嚴重的惡因，他的事業、家庭都不會順利。這種事一件都不能做，為什麼？一輩子良心不安。有一句成語叫「一失足成千古恨」，一跌下去可能就萬劫不復，就沒有辦法挽回了。

而且你的身體受傷了，你的父母可能會擔心兩個禮拜、一個月，甚至更久。可是你的德行不好了，做出傷天害理的事，他們會蒙羞一輩子。父母恩德這麼大，報恩都來不及，怎麼忍心讓父母一輩子蒙羞、抬不起頭來呢？不能做這樣的事情。所以《弟子規》告訴我們「身有傷，貽親憂」。

六、守規矩

再者，要守規矩。在家裡守家裡的規矩，不讓父母操心。在學校守校規，而且還要幫助老師，作好榜樣給同學看，帶動同學，那樣走到哪裡都是人見人愛的好孩子。如果你走

入社會，在任何一個行業也都要守規矩，在工作單位作好的榜樣。

我認識做農夫的人，做農夫要不要守規矩？要啊，你種田的時候不可以噴有毒的東西讓人家吃，每一個職業都要有道德，要守規矩才好。

我們每天早睡早起，身體好，這都是守規矩。這個規矩就是你做什麼事情都要有節度，就是要有分寸，不可以放縱。比方說吃東西，「食適可，勿過則」，「對飲食，勿揀擇」，這都是規矩。假如你偏食了，你的身體一定不會好。老師有慘痛的經驗，我小時候就是偏食，所以瘦巴巴的。後來我去當兵，看得出來我當過兵嗎？看不出來。我曾經單手伏地挺身可以做好幾十下。我念高中的時候，男孩就喜歡比手臂，看誰的力量最大。你們知不知道全班第一名是誰？猜對了，是我。我那時候也要苦練的，但是有時候練是好事，逞強就不好，一逞強會傷到身體，所以還是要有節度。我一傷身體，現在有時候還沒下雨骨頭就酸了。包含吃東西偏食，現在體質就不好。

我們也聽過，曾經有人因偏食十八歲就得中風的例子。大家知不知道中風？就是他的腦部血管被油堵住了，結果就昏倒，然後就半身不能動，就是中風。所以，沒有節度對自己的身體傷害就很大。包含你晚上不睡覺白天才睡覺，那個身體這麼一糟蹋，可能

二、三十歲毛病就一大堆。很多人就說：「我的身體我自己負責，你們不要管，爸爸媽媽不要管。」有沒有道理？一個人真生病了躺在床上，他怎麼負責？他只能負責叫「哎喲、哎喲」，他是負責叫，「他要負責」，那個都是講大話。真的病得很重了，勞累的是父母、家人，擔心的也是父母、家人，這個責任心就很不夠了。

愛護自己的身體，同時也是珍惜愛我們的家人，不要讓他們多操心，這樣才是懂事的人，會想的人。

你們不希望快快長大？但重點不是只有身體長大，更重要的是自己的心靈要長大，要有智慧。盡快成為一個讓家人不操心的人、讓家人放心的人。

七、百善孝為先

我們了解了要有道德、守規矩、明因果。而明因果尤為重要，種善因得善果。所有的善當中哪一個善行是最重要的？「百善孝為先」。還有下一句叫「萬惡淫為首」，現在很多新聞，淫亂然後去欺侮人家的太太，最後被殺害了。淫亂到最後，人會非常地憤怒發狂，到時候所產生的傷害就會很嚴重，所以要潔身自愛。

百善孝為先，一個人的德行也是如此。所以做一個懂事的人，首先就要孝順。大家看這個「孝」字，上面一個「老」字頭，下面一個「子」，然後合在一起就是一個孝字。就是兒子背著父母，奉養父母，念念不忘父母的養育之恩。

我們來到這個世間的時候是什麼模樣？剛出生的時候有多高？身高不到三十公分。體重呢？體重不到五公斤，有的比較輕，只有兩、三公斤而已。我是二點六公斤，很輕了，差一點兒就被送到保溫箱裡面去，二點六公斤以下要送保溫箱，我剛好二點六公斤。我從小瘦、體質不好，讓父母很操心。我們從一個生下來這麼小的嬰孩到現在身體這麼高、這麼壯、這麼大的成人，這過程當中有多少父母的辛苦、辛勞。幾個月大的孩子都沒有行為能力，大小便都是父母幫我們處理。嬰兒一天要吃很多次奶，母親有時候半夜還要起來給他餵奶。所以人要行孝。

在古代有一對兄弟，他們說好要輪流奉養他們的媽媽，每人十五天輪流奉養。結果他的大哥比較窮，還沒到十五天他就跟他媽講：「媽，我實在是沒有糧食了，你趕快先到弟弟那裡去吃，之後我再把這幾天補回來。」媽媽看自己的大兒子這麼可憐，沒有糧食，說：「好好好。」於是就到她小兒子那裡去了。結果到了小兒子那裡，她小兒子出來開門，

媽媽說，「你哥哥那裡沒有糧食了，這幾天先在你這裡吃，之後這幾天他再補回來。」

能奉養父母好不好？好！我們一開始告訴大家人生最重要的三個福田，第一個是什麼？「恩田」，知恩報恩，這個福是最大的。所以能奉養父母是我們人生的福，很多人父母早去世，想奉養都來不及，叫「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」。那就很傷心、很難過、很遺憾，所以有機會奉養要盡力去做。

結果他這個弟弟還計較，說時間還沒到，不讓媽媽進去，不讓吃飯，剛好又是中午的時候。結果媽媽站在門口很可憐，她聞到了他們已經煮好的飯的味道，他媽媽只好說：「不然這一餐吃完我再回去。」但這小兒子還是不肯，還讓他太太把飯端到房間裡用棉被蓋了起來，不讓他媽媽聞，他媽媽很傷心地就離開了。

他媽媽走後沒多久，突然上天就劈下雷電，結果就把這一對夫妻給劈死了。這在書籍當中都有記載，這叫「不孝父母，天打雷劈」。鄰居看到這個情況把他家的門一打開，發現夫妻都死了，房間裡那個飯還被棉被蓋著。不讓他媽媽吃，那個飯還熱著，他們命都沒有了，大不孝。

在歐洲的波蘭，有一個兒子向媽媽要錢，媽媽實在沒錢，給不出來，他一生氣就殺害

了他的母親。結果自己逃走以後，沒有跑多久就被雷給劈死了。這是在波蘭的報紙當中登出來的，所以做人絕對不能不孝，孝是一個人的道德起點。

兒子時時想著父母的恩，背在身上報恩。而父母時時想著要教育好下一代，所以上一代跟下一代都分不開，合在一起就是這個「孝」字。

八、父母十恩

那我們想一想，父母在我們成長過程當中對我們有哪些恩德？比方母親懷孕了，懷胎十月是很辛苦的，而且懷胎的時候隨著我們的體重漸漸增加，就好像被壓住一樣很辛苦，尤其後面八、九個月的時候爬樓梯都很辛苦。

有的媽媽懷孕後身體還沒有適應就會吐，吃不下飯，可是又怕餓著，所以媽媽就為了保護好我們的身體，忍著把食物吃下去。想到這一點，媽媽為我們的健康而吃，我們也不能讓媽媽操心，不可以偏食。

第一個恩德叫「懷胎守護恩」。十個月，是很長的時間，而且生怕我們會受到傷害，所以每一個動作都要很謹慎小心，孕婦很怕跌倒，所以她走路一步一步都要非常謹慎才

行。五、六個月以後，這個孩子漸漸長大，手腳可以動，有時候不小心一踢，踢到媽媽的肚子上面，這就好像地震一樣很難受的。然後到八、九個月的时候，因為肚子太大了，連翻身都很困難，還怕壓到孩子。連翻身都不能翻就睡不好覺，就很辛苦，所以守護十個月相當辛苦。

接著就是「臨產受苦恩」。十個月了，要生產了，生孩子很痛，痛到什麼程度呢？醫生說那個痛比癌症還要痛，等於是這個世間最痛的一種感受。有些媽媽生孩子不好生，生十幾個小時才生出來。那麼痛，忍十幾個小時，有的母親都昏過去，因為太痛了，要流太多血、流太多汗。

古代說生孩子就像過一次鬼門關那麼辛苦。所以生日就是「父憂母難日」，父親在外面等很著急，假如沒有順利生產，母親跟孩子都有危險，父親度日如年，在外面等著很擔心。而母親生產這麼痛，甚至還有生命危險，難產的話就很嚴重了。所以每一個人逢到生日的時候，都要想著父母在這一天的苦痛。

有個醫生跟我們講到，生產時，母親會陣痛，這個陣痛就好像十五分鐘左右拿一把鋒利的刀在你的手上劃一道，痛不痛？很痛，而且是十五分鐘劃一道，劃好幾個小時。生產

的時候很多母親的皮肉都要漲開了。

這麼大的痛，而當每個母親把孩子生下來的第一個念頭是什麼？就是想著孩子健不健康，馬上把人世間最痛的苦難完全放下，全心關注她的孩子，這是最大的恩德，叫作「生子忘憂恩」。

曾經在產房裡去參觀的人看到產房的兩邊有兩根鋼柱，這麼厚、這麼粗的鋼柱。孕婦生產的時候太痛了，要抓東西，所以就抓住鋼柱才好出力。結果鋼柱被孕婦這麼一抓，抓到最後就彎掉了，你就知道生產有多痛了。而你看這麼痛，母親生下我們之後，馬上就忘了這個痛苦，趕緊關心孩子好不好，然後醫生把我們抱到媽媽面前，媽媽一看就安心了、歡喜了。

所以母親這一念，把最大的痛苦完全放下了，一心想著我們，這一念心不是用物質可以報答的，這是至誠的心，不是用有限的金錢、物質可以報答的，只能用我們至誠的孝心來回報。

我們出生以後，直到三、四歲以前都沒有生活能力，這個叫「咽苦吐甘恩」。父母把好的都留給我們，然後把所有的辛勞都往肚裡吞。你看嬰兒日夜都需要照顧，包括我們一

、兩歲的時候，媽媽花兩、三個小時給我們煮東西吃，我們不懂事在那碰啊、玩啊，把它打翻了，媽媽趕緊收拾好又去煮一碗給我們吃。媽媽從來沒有抱怨過，只是想著讓我們怎麼吃飽、讓我們怎麼睡好。

父母包容我們吃東西時的頑皮，耐心地餵我們飯，讓我們學習拿筷子、拿湯匙都不知道道教了多少次。上天是公平的，父母這麼無私地愛我們，假如我們不回報，就對不起良心。當我們的父母年老了，剛好我們可以回報了，就像我們小時候父母無私地照顧我們一樣，我們也要用這樣無私的心、至誠的心來照顧年老的父母。

我們小時候學走路，跌了多少跤？無數次的跌倒都是父母陪伴我們走過來，慢慢地走出穩健的第一步、第二步。父母年老了，我們也要攙扶父母，父母曾經訓練我們走路、護著我們、把我們一點一滴的能力培養起來，我們要報恩德。所以照顧老人是天經地義的，這是老天爺非常巧妙的安排。

我們小的時候，睡覺以前總是吵著讓爸爸講故事，同一個故事講了好幾遍，我們才肯睡覺。結果父母老了，可能有一些事記不住，他們問我們兩次、三次我們就不耐煩，就頂嘴了，都忘記小的時候我們問父親多少個為什麼，父親都是很有耐性地回答，同一個故事

講了不知道多少遍，這麼有耐心，我們怎麼可以對自己的父母、對老人這麼沒有耐心呢？這是第四個「咽苦吐甘恩」。我記憶當中只要有什麼好吃的，父母都是先給我們吃，都沒有想到過自己。

第五，「回乾就溼恩」。在古代沒有尿布的時候，孩子一尿溼了，母親就把孩子抱到乾爽的地方，然後自己躺在那個尿溼的地方睡，把好的地方都讓給孩子。

第六，「哺乳養育恩」。三年哺育孩子，吃掉的母乳是幾百公斤，而且那個乳汁是從媽媽的血液當中換過來的。有一個《天下父母》的節目，有一期，他們請來了一個孝子，叫翟俊杰。他把他太太哺育孩子的母乳裝在一個瓶子裡面，結果二十幾年之後那個瓶子從白色轉成紅色，就是血液，這證明母乳是從血液轉換來的。他的女兒要出嫁的時候，他把這個瓶子交給了女兒。三年母親的血液轉成幾百公斤乳汁哺育我們，所以為什麼說女人的骨頭看起來就是比較黑，因為她把營養都給了孩子，所以她的骨頭就比較脆弱、比較黑，這是哺乳養育的恩德。

第七，「洗濯不淨恩」。我們大小便、哪裡搞髒了、衣服弄髒了，都是父母幫我們清洗，從來不嫌我們髒。我們每一個人在成長過程當中都受到了父母的恩德。

第八，「遠行憶念恩」。假如我們離開家了，父母會操心。比方我們到學校去讀書，父母可能會擔心我們在學校裡有沒有發生什麼事情，所以回到家首先要向父母報平安。如果我們下課時間沒有回來，又沒有給父母講去哪裡、什麼原因，父母一看超過下課時間還沒回來，這個時候就度日如年，那一分一秒都很難熬。下課沒有回家，也沒給父母講，父母肯定會著急得到處打電話。

我記得有一次跑去抓青蛙忘記時間了，結果連吃飯的時間都忘記了，到下午一點多，全家人和鄰居都出去找，找不到，怕孩子出事。結果當我自己跑回來，在巷子口看到所有的人都這麼緊張、這麼擔心，我一看就知道闖大禍了，趕緊低著頭走回家去。

我媽媽也是很給我留面子，沒有當場處罰我，就把我帶回家去。這麼丟臉的事假如在巷子裡就處罰我，我以後看到鄰居就會覺得很不好意思、很沒面子。媽媽把我帶回我的房間，也沒有在我姐姐面前處罰我，也是給我留面子，不然我被處罰了，兩個姐姐一看到我，「哎呀，羞羞臉了」，我又不好意思。所以我媽媽很體恤我，給我留面子。

後來到了自己的房間，母親講這次犯這個錯太嚴重了，你看把爺爺奶奶都嚇成什麼樣子。要打我的記性，讓我這一輩子不要再幹這種事情，就把手伸出來，打了我兩下。媽媽

第一下打下去，打在我的手心上，我感覺媽媽流眼淚了，打在兒身痛在娘心。結果第二下再打下去的時候，我媽媽突然頭轉過去了，其實我沒有看到我媽媽的臉，可是我很清楚媽媽為什麼把頭轉過去，因為眼淚已經要流下來了，不想讓我看到就把頭轉過去。自己覺得很對不起母親，在心裡告訴自己以後不能再做讓母親操心的事情。

後來我就比較守規矩了，因為已經體會到，我們所有不好的行為都會傷自己的母親太深。我這一輩子就被我母親打過這一次，就這兩下。所以真的不要讓父母生氣，不要讓父母著急、擔憂。

第九，「深加體恤恩」。父母處處在身體健康上體恤我們，我們的學業，也是在關懷、擔憂，以至於我們處事待人能不能跟人家和氣、和睦，他們都在牽掛著。

有一個媽媽，她的孩子晚上走路不小心從樓梯摔下來，把額頭摔破了，血都流了出來。他媽媽一看到這個情況，就以最快的速度把他送到醫院去縫針。結果他的媽媽把他送進去以後，坐下來，頭一低看到自己只穿了一隻鞋子。他媽媽看他流血的時候完全沒有了自己，只想到孩子，連鞋子只穿一隻也完全沒有感覺，不知道她沿路走的時候，另外一隻腳有沒有傷到，媽媽在當時已經顧不上這些了。

最後，「究竟憐憫恩」。這個「究竟」就是父母在世的時候一輩子都是愛護、關心著我們。「究竟憐憫恩」，一個人縱使活到八十歲，他媽媽一百歲，在媽媽的眼裡這個八十歲的人也是小孩，叫「母活一百歲，常憂八十兒」。

我認識一個長輩，今年七十歲了，她母親八十幾歲的時候要離開這個世間了，而我這個長輩她當時得了癌症，結果她的母親要走以前就對著她講，說：「孩子，假如可以，媽媽希望把你的癌症帶走。」她媽媽要斷氣以前，都還是在愛護著她的孩子，「究竟憐憫恩」，在只剩最後一口氣的時候都在關心自己的女兒。結果真的是母子的天性感通，這個長輩沒多久癌症真的好了，所以她講起來都覺得母親冥冥當中在保佑她。那我們知道這麼多的恩德，我們那份報恩的心自然就能提起來了。

參、孝親尊師，生活中力行

一、人生最重要的不是奮鬥，是抉擇

有一句話說道，「人生最重要的不是奮鬥，是抉擇」。比方說你開車，要先抉擇目標跟方向，這樣就不會開錯方向也不會浪費油了。所以，抉擇對了方向很重要。假如你抉擇錯了，開得越快離目標則越遠，所以人生最重要的是抉擇。

比方抉擇吃的東西，「食適可，勿過則」，該吃的吃，不該吃的不要亂吃，你就能健康。這是擇食，食物也要抉擇對。諸位同學還有什麼要抉擇？好的生活習慣要不要抉擇？當然，不然學不到東西，然後身體又搞壞了。比如熬夜，熬一次夜，三天以上體力才補得回來。

還有什麼要抉擇？擇友，擇朋友。「能親仁，無限好，德日進，過日少；不親仁，無

「限害」，你不親仁，親的都是一些酒肉朋友，可能互相就有不好的影響，德行就會一直衰退，所以，擇朋友很重要。

穿衣服要不要抉擇？要。現在很多人穿衣服沒有注意到健康的問題，把肚臍都露出來了。肚臍還有後面命門對身體很重要，如果它都不用衣服蓋起來，風一跑進去就容易感冒，身體容易不好。所以別人現在穿那個肚皮露出來的衣服，你還要不要穿？

大家注意去觀察，西方的女人老得會相對快些。你注意看，同樣是七、八十歲了，跟外國的同齡老太太比起來，我們中國人的老奶奶年輕很多。因為她們很懂得穿衣服保護自己，不亂吃，懂養生。比如生完孩子要坐月子，要把身體調過來，不能碰冷水。西方的女人，她們不講究這個，生完孩子沒幾天去游泳，這對身體的損害都很大。沒有這個常識，有時候傷害自己都不知道。所以你們要從細節做起。

講話要不要抉擇？要啊，我們前面說的罵人就是罵自己。不好的言語講出來會得罪人，遲早人家會找你算帳。所以要說好話，給人家一講話就如沐春風。讓人家感覺很舒服，很受鼓勵，很受肯定，這樣的話是好話。

有一個監獄來了三個犯人，他們犯錯了，當然犯錯肯改，善莫大焉。結果他們三個人

要進來，這個典獄長也很好，就跟他們說了：「你們已經犯錯了，要進來好幾年的時間，你們有什麼希望、要求，我典獄長做得到的都可以答應你們。」

第一個犯人就說：「我要一包煙。」這是他的選擇。「好，沒問題。」監獄長給他了。第二個比較好色，他說：「我要一個女人。」監獄長辦得到，給他了。第三個，他說：「我要一部電話，我可以跟外界聯繫。」監獄長也給他了。結果他們三個人都關了三年，他們三個人的抉擇不一樣，要的東西都不一樣。

第一個犯人三年之後他的鐵門打開了，結果他走出來一直在叫著說：「火柴呢？火柴呢？我的火柴呢？」你看他要了一包香煙，把火柴忘記了。所以他這三年的時光都在幹什麼？都在找火柴。「火柴呢？火柴呢？」你看一個人欲望忍不住的時候，他的時間都浪費掉了。

大家看我們中國的文字很有智慧，發脾氣的這個「怒」字怎麼寫？心變成奴隸了。被壞脾氣牽著鼻子走，控制不了自己。不只脾氣會控制人，各種貪欲都會，貪什麼東西貪到不能自拔、受不了，沒有不行。所以你看吸毒的人，一吸毒，沒有毒品，就受不了了。欲望像深淵一樣，你不節制欲望，就好像掉到深淵都拔不起來了。

吸毒的人有欲望的時候，跟父母要錢，父母沒有錢，會傷害父母，甚至搶錢的都有。所以我們要不要做欲望的奴隸？不要，應該做自由的人，不要做被欲望控制的人。你看第一個人的抉擇，他喜歡抽煙，有煙癮，變成這樣了。

第二個犯人的牢門開了，他還沒有出來，誰出來了？小孩跑出來了，那小孩在那裡亂竄。他一出來要負責幾個人的生活？可能一個太太、兩個小孩，還有他自己。一個只想著要欲望的人能照顧四個人嗎？很難，他照顧自己都很困難，更何況照顧四個。

我們想一想，要走上婚姻的人找對象能不能找欲望很厲害的人？有的家裡媽媽很愛賭博，家產全都賭光了，有沒有這種情況？或者你找的男人很愛賭博就完蛋了。或者很好色的，每天都在外面做壞事，這個家就沒有辦法安定。所以抉擇當中還有一個很重要，擇偶。要走上婚姻的人，另外一半的選擇很重要。「男怕入錯行，女怕嫁錯郎」。還有男的也怕娶錯老婆，娶錯太太這個家就敗了，就很難興盛。因為孩子都是媽媽照顧的，這個媽媽沒有德行，孩子就教不好，所以擇偶是人生最重要的事情。

人什麼時候在抉擇？隨時。你中午吃飯偏食還是均衡飲食？你的身體是受損還是越來越健康？都是你的抉擇。跟同學，你是處處替人想還是看人不順眼？可能有的人是在天

堂，有的人在地獄，就看他自己的決定、他的態度。包含我們聽課，打瞌睡也是抉擇，專心聽講也是抉擇。

老師沒有福氣，我念初中的時候，常常都是拖啊拖啊，偷懶，結果假期要結束時才在那裡趕作業，趕得死去活來，還要叫：「姐！」討救兵。抉擇不對了，偷懶——沒有好好珍惜時間不用功，最後都是這樣。所以人生要有智慧，要作好每一個抉擇。

我們抉擇要做一個有道德的人，要抉擇有意義的人生，不是每天在那裡浪費時光。做一個有道德的人，我們強調德行的根本就是孝道，做一個孝順的人。

二、可憐天下父母心

母親從懷孕到臨產，生產是所有痛當中最痛的，一生下我們，馬上就把這個痛給忘記，接著就時時都為孩子著想。

以前的人守孝，父母去世了，守孝三年。因為我們三歲以前，行動能力還不是很好，往往都是在父母的懷抱當中成長，所以守孝三年，就是讓一個人一輩子都不要忘了，三歲以前父母有多麼地辛勞。

有時候，在自己成長過程中，小時候半夜不睡覺在那裡哭，而爸爸媽媽，尤其父親隔天還要上班，但是為了哄我們不哭、讓我們入睡，爸爸媽媽輪流在那裡抱我們。大家有沒有抱過嬰兒？我抱過我的外甥。我姐姐生完產，這個小外甥就在我們家住，有時候半夜不睡覺，哭得太大聲，我媽媽、我姐姐還有我都起來了，輪流哄他睡覺。我是男人強壯，抱這個小孩，結果差不多抱十分鐘手就快斷了，真的受不了，我姐姐看我表情很痛苦，「來來來，給我吧。」可是我姐姐一抱就是半個小時、一個小時，從來沒喊累，她時時都想著孩子。

有時候我們一起吃飯，我跟我媽媽在那裡吃，我姐姐突然站起來，我們很驚訝發生什麼事了，過了幾秒鐘孩子在房間哭了。奇怪，我都聽不到怎麼我姐姐先聽到？因為她是媽媽，心裡想著孩子，馬上就感受到了，然後就趕緊去看孩子。

甚至於這個孩子一歲左右開始學講話，你們有沒有看過小孩子牙牙學語？一個字，慢慢兩個字、三個字講清楚，最後可以講一句話。我這個外甥在學講話的時候，他講了好幾句，我一句都沒聽懂，可是他媽媽每一句話都聽懂了，而且還做翻譯，幫忙翻這個小外甥講的話，這個小朋友是講什麼意思。為什麼我聽不懂，他媽媽都聽得懂？母子連心，所以

能了解到孩子的心。

而一個孩子剛生下來，其實他的器官都還在成長，還不是很穩定，所以像小孩有時候腸胃不好，他吃東西會拉肚子，吸收不良，父母就會很擔心。

有一個媽媽，她的孩子剛出世，很關心孩子的整個身體狀況，每當孩子一排大便，這個媽媽就要去觀察，看腸胃有沒有什麼問題。看到孩子很健康就安心了。

結果這個媽媽講，我的孩子排下來的大便不會臭。請問大家，大便會不會臭？他媽媽為什麼說不臭？媽媽心裡想什麼？媽媽心裡沒有嫌髒，她只想著孩子的腸胃健不健康。所以她一看到大便那個顏色、形狀很健康就很高興，她怎麼會嫌髒呢？所以媽媽幫我們洗一些很髒的東西，從來沒有嫌棄過我們。

三、居則致其敬

我們回想自己這十幾年的歲月，父母確實操了很多心。我們希望做兒子的早一天讓父母安心。怎麼讓父母安心、高興呢？就是要想著如何來盡一份孝心。

在孔子的教誨當中有一本經叫《孝經》，裡面講「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，

孝之始也」。孔子讀書很誠心，他都學周公的教誨，晚上睡覺都夢到周公來教他。而且孔子喝湯的時候，在湯裡面看到堯帝，在牆壁上看到大舜的身影。你看他誠心，跟這些古聖先王都感通了，所以叫「至誠感通」。我有一個朋友他誠心學習，夢到子貢，在夢裡子貢端了一碗麵給他吃。

《孝經》裡面告訴我們，一個君子、一個有德行的人侍奉父母，有五件事情要做得圓滿。第一「居則致其敬」，這個「致」就是盡心盡力去做。「居則致其敬，養則致其樂，病則致其憂，喪則致其哀，祭則致其嚴」。我們看「居則致其敬」，意思是日常的生活起居都能很恭敬地去侍奉父母。而且侍奉的時候，是要用恭敬的心去侍奉。在孔子的學生當中有一個弟子叫子路，身體很強壯，他為了讓父母能吃到米，走百里遠的路，這個「百里」按照我們現在來講最起碼有五十公里，開車的話應該要開差不多三、四十分鐘，走路要好多個小時。而且不光是走路，是背著米，這樣子把米背回來孝敬父母。而當他看到父母吃著白米很歡喜，他就會非常地高興，心想著終於給父母吃上一頓好的了。子路家比較窮，他盡量都給父母吃好的，自己反而吃一些野菜，他不忍心讓父母挨餓。

後來他的父母去世了，他當了大官，整個倉庫都堆滿了米，他很有錢。他出去的時候

都有很多車輛跟著，可是他吃飯的時候，雖有很多菜餚，但吃不下去了，為什麼呢？有這麼好的飯菜他的父母已經吃不到了，「子欲養而親不待」，所以他很遺憾。他覺得吃這樣的飯沒有以前的快樂，不如他背著白米來侍奉父母，他覺得那個飯菜更好吃，吃得更安心。他為了讓父母能吃到好吃的，都忘了自己的辛勞。這就是在飲食方面以恭敬的心來侍奉父母的體現。

說到對父母生活上的照顧，有一個聖賢人叫黃香，就是《弟子規》當中說的「冬則溫，夏則清」，這個典故就是關於東漢的黃香，他九歲的時候就有這樣的風範。他是江夏人，皇帝很佩服他的孝行，給了他八個字叫「江夏黃香，舉世無雙」，他的孝行可以給全天下的人效法學習。

所有姓黃的，他們的堂號都叫江夏堂，因為祖先是聖賢人，是光榮的事情。我上一次到麻六甲去，六百人來聽課，誰主辦的？黃氏宗親，就是黃香的後代，他們住在麻六甲。因為他們的祖先這麼孝順，所以他們希望後代都來學《弟子規》，力行孝道。兩千多年前的祖先的德行還在影響著兩千多年後的子孫。

在飲食、生活、起居上恭敬父母，其實《弟子規》前面幾段都是具體落實「居則致其

敬」。「父母呼，應勿緩」，父母叫我們，我們要趕緊答應，不能拖拖拉拉的。不然，父母叫半天我們沒反應，還以為我們不見了，出什麼事了，就很著急，而且馬上答應就是一種恭敬的態度。

「父母命，行勿懶」，交代我們做的事情，不可以懶惰，一延再延。養成這些習慣後，在家裡是個好孩子，在學校是個好學生。老師吩咐的事他趕緊去做好，走到哪裡都是最有人緣的人。進入社會了，領導交代的事情就會很用心地去做好。「父母教，須敬聽」，這也是恭敬接受父母的教誨，到學校去接受老師的教誨，以後進入社會了接受領導的教誨，都是從「父母教，須敬聽」的態度出來的。

「父母責，須順承」，有時候我們犯了實在太嚴重的過失，父母責罰我們，希望我們一定要記住這個錯誤，這個時候「須順承」。這個「承」是什麼意思呢？不要再犯同樣的錯，父母教我們，我們要把這個教誨記在心上，承接下來。而且父母責罰我們的時候不能忤逆，不可以頂嘴。

在古代，有一個人叫作蕭道壽，他確實做到了「父母責，須順承」。他每天早上起來跟他的妻子在母親的寢室門口等母親出來，給母親請安，然後把洗臉水端給母親。用餐也

都是請母親先用，在生活上很恭敬。自己犯錯了，看到母親很生氣，就去拿棍子請母親教訓自己，母親在教訓他的時候，他也都是恭恭敬敬的，等母親責罰完了，叫他起來了，他才恭恭敬敬地起來，而且責罰完了，他會給母親磕一個頭，謝謝母親的教誨。然後站在媽媽旁邊，什麼時候離開呢？看他媽媽氣消了，他才安心離開。所以他被母親責罰都是能體會到父母在教育他，然後自己趕緊用恭敬的態度去領受這個教誨，不要再讓媽媽擔心跟生氣了，「父母責，須順承」。

「冬則溫，夏則清」，這都是在生活起居上很恭敬的體現，能體恤到父母的需要。九歲的黃香，媽媽已經去世了，他對他的父親也是無微不至的照顧，冬天冷了他幫父親溫被，夏天太熱，他幫父親把這個席子扇涼。

「晨則省，昏則定」，早上起來去給父母請安，父母看你的臉色、精神很好，代表昨天睡得好，父母就安心。「昏則定」晚上請安，侍奉父母睡覺了他自己才去睡，這就叫「晨昏定省」。然後「出必告，反必面」，出門的時候要告訴父母，不然父母找不到我們就會很擔心。你看，念念都是恭敬的心、體恤的心，不讓父母多操心。

有個小女孩念小學四年級，她學了《弟子規》以後，心思變得敏銳，能時刻去體恤

媽媽。她觀察到媽媽今天回來特別累。「我能做些什麼？怎麼讓媽媽比較不累？」這個時候她馬上對媽媽說：「媽，衣服我幫你洗，那個碗我幫你洗」，當下那一份孝心就溫暖了媽媽，這疲勞都去了一大半了。端熱水泡腳，泡腳很解疲勞，這些都是很好的方法，人只要有心，一定會想出很多很好的方法來幫助母親解疲勞。這個女同學看到媽媽很累了，不一會兒她媽媽躺在床上連被子都來不及蓋就睡著了，她趕緊把被子給她母親蓋好。過了一段時間，她媽媽醒過來了，「我身上怎麼有被子？」突然又聞到飯香味，媽媽以為是爸爸回來了，就叫她女兒，「你爸回來了？」她女兒趕緊過來說，「媽，爸爸還沒有回來。」，「那怎麼會有飯菜的香味？」她說：「媽，今天我第一次煮飯，你今天太累了，我煮給你吃。」她媽媽就笑了說：「你又沒有煮過，你會煮嗎？」結果邊講邊走到廚房，看到那些飯菜，她媽說，「你怎麼會煮呢？」她說：「媽，我常常跑進廚房看你這邊油加一點兒，那邊鹽加一點兒，我常常看的，今天試試看。」這個四年級的同学很好學，都是在觀察。你想，用孝心煮的飯怎麼都好吃啊！媽媽吃到四年級孩子煮的飯都很欣慰的。這個都是「居則致其敬」，做得很好。

四、養則致其樂

「養則致其樂」，奉養父母，常常讓父母感到高興。諸位同學，什麼事情會讓你的父母高興呢？我們很健康，我們很懂事，我們成績很好，或者我們學什麼都很認真，父母就很欣慰。

古代有一個長者叫老萊子，他都七十歲了，他的父母九十多歲了，很長壽。為了讓父母高興，他七十歲穿著小孩的衣服，頭髮綁兩個辮子，然後自己做著舀水的動作，用扁擔擔著水，走路的時候故意搖搖晃晃，假裝一不小心滑倒了，四腳朝天，在地上裝那個小孩哭的聲音，在那裡「哇哇……」，結果他九十幾歲的父母看得哈哈大笑。大笑一聲延壽十年，因為笑對人身體很有幫助，你每天愁眉苦臉反而對身體很不好。每天哈哈大笑大笑三聲，延壽十年。

這個七十歲的老人還是這樣體恤父母，還是這樣用盡他的孝心來讓父母歡喜。落實到《弟子規》上，就是「親所好，力為具」，父母希望我們健康，希望我們好好學習，我們好好去做，父母就很欣慰，都不用操我們的心。

我姐姐從小讀書很用功，一直讀到博士畢業都沒讓我父母操心。我姐姐她是到美國去

讀書，讀了好像是兩個還是三個碩士學位，又讀了一個博士學位，她回來我爸爸跟她開玩笑說，「你的博士跟碩士證書可以去夜市賣了。」大家想一想，我爸爸講這句話的時候不高興啊？高興啊，一回來就到我們臺灣最高的學府——臺灣師範大學教書，我姐姐也是那裡畢業的，回自己母校教學弟學妹了。

而我姐姐在美國讀碩士、讀博士這麼多年從沒讓父母操心，沒花我爸爸什麼錢。她很獨立，去了之後就開始自己半工半讀付學費，所以我是很佩服她的。

父母很關心的人我們好好去照顧他們，他們也很快樂。我的爸爸很疼我姑姑，結果我一個小表妹去了台北工作，剛好有一段時間身體不好，我姑姑很擔心，我姐姐就搬去照顧她，一直照顧到她身體好轉起來。這麼做，我姑姑很高興，我爸爸也很高興，我姐姐能體恤父親的這一份心意，這就是「養則致其樂」。

五、病則致其憂

「病則致其憂」，就像《弟子規》說的，「親有疾，藥先嚐，晝夜侍，不離床」。「晝夜侍，不離床」，這說的是漢文帝的典故。漢文帝是至誠的孝，他母親生病三年，他

在身旁照顧了三年。他晚上睡覺都不脫掉外衣，怕母親臨時需要，穿衣服時間耽擱了，所以衣服都是穿著，隨時準備來應對母親的需要。所以他這個孝心感動了全國人民，漢朝最出孝子，就是皇帝自己作榜樣帶動了全國的老百姓。

現在這個時代也有很多孝子，像有一個孝子叫戴永勝，他母親得了癌症。醫生對他說，你準備給你媽媽辦後事吧，她已經癌症晚期了。但他不放棄，走了九個省，要去看有沒有醫生、有沒有什麼中醫可以有治療的方法。他收集了一百五十二種中藥，然後找最適合的藥熬給他母親喝，孝感動天，結果他的母親奇蹟似的活過來了，現在還可以下田種菜了。

還有一個九歲的英國小女孩，她的媽媽也是癌症，醫生也是說她媽媽沒幾個月的壽命了，結果她鼓勵她媽媽，「媽媽您一定可以好過來」。從那一天知道以後，她連續每天寫信給她媽媽，鼓勵她媽媽，然後自己把什麼事都做得很好，讓媽媽放心，寫了七個月的信，她媽媽每天看著她的信，都被感動得痛哭流涕，一感動心情好了，情緒對身體的影響是最大的，她每一天寫信，媽媽最期待看到她的信，每天都覺得很有希望。結果七個月以後她媽媽再去檢查，癌症沒有了。「病則致其憂」，那一份孝心把媽媽的病治好了，所以

人念頭的力量很強。

還有一個是在我們大陸，有一個女孩叫孟佩傑。這個小女孩四歲的時候父母都去世了，她的養母收養她，過了四年她才八歲，她的養母脊椎出了問題，只能躺在床上，養母不想拖累她就要自殺，她制止她養母，然後跟她的養母講：「只要你一天活著就是我的希望，我就有媽媽來愛我、關心我，我們這個家就有溫暖。」她媽媽被她感動了就不再自尋短見。她八歲開始照顧一個脊椎有問題的媽媽，她每天幫她媽媽做伏地挺身，她這樣把媽媽拉起來、放下去，每天做兩百下。然後幫她媽媽拉腿，腿要運動不然就要生褥瘡，每天要拉兩百五十次，拉半個小時以上。

她去煮飯，一開始煮常常沒站穩就掉下來，摔得流血，她媽媽看了流眼淚，她都說不痛。八歲要去買菜煮飯給她媽媽吃，這麼多菜怕記不住，她還編了一首兒歌，薑長什麼樣子，蔥長什麼樣子，然後就自己唱，唱到最後很熟了，就不會買錯東西了。結果照顧到現在十幾年，她已經上大學了，還把她媽媽帶到學校附近租了一個房子，學校非常感動，給她減免學費，還給她半工半讀的機會，這個是「病則致其憂」。

六、喪則致其哀

「喪則致其哀」，「喪三年，常悲咽」，因為很遺憾父母已經離開了。古代有一個孝子叫董永，他父親去世了，他沒有錢安葬父親，他非常痛心，覺得自己沒有盡到把父親安葬的本分。結果他就自己賣身，哪一戶人家願意出錢安葬他的父親，他就到他們家做傭人，賣身來葬自己的父親。結果他去這一戶人家工作的時候，在路上就遇到一個女子，這女子是天上的織女，就嫁給了他，跟著他到這一戶人家去織布，她用很短的時間就把這些布織好，他就可以回家了。這是孝心感動天女來幫助他，這是「喪則致其哀」。

最後是祭祀，《弟子規》說「事死者，如事生」，祭祀父母的時候，跟父母在的時候沒有兩樣，而且也是時時緬懷父母給自己的教誨，還有父母給我們的恩德都記在心上。就像《孝經》裡講的「立身行道，揚名於後世，以顯父母」，這個「顯」是什麼？大孝顯親。你自己以後是社會當中很有貢獻的人，每一個人講到你都豎起大拇指，然後都說：「就是因為他父母會教，才能教出這麼有成就的孩子。」這就是大孝顯親。

古代有一個孝子叫王裒，王裒是「事死者，如事生」。他母親生前最怕打雷，後來一打雷他就會跑到他母親的墓前，然後對著墓說：「媽媽您別怕，孩兒就在身邊。」他

那一份孝即使母親離開了也沒有絲毫的減少。這是《孝經》裡面講的我們怎麼從這五件事來盡我們的孝道。

肆、孝養父母的身、心、志、慧

歸總起來，孝養父母有這麼幾個方面：養父母之身，照顧好父母的身體；養父母之心，讓父母心裡很歡喜、很欣慰，沒有擔憂；養父母之志，父母對我們有很好的期許，我們要盡力去做到。像前面說的「大孝顯親」，你對社會很有貢獻，你的父母、你所有的家人都以你感到光榮，這就是養父母之志。

全世界四大文明中流傳下來的只剩下有著五千年歷史傳承的中華文明。中華文明能傳承得好不是偶然的，因為有很多前輩心血的付出，才把文化傳下來。

一、養父母之身

我們現在來看養父母之身，首先從食、衣、住、行這些方方面面去奉養、恭敬、侍奉

父母。比方從飲食方面養父母之身，吃東西要注意幾點，尤其是年紀大的人，牙齒比較不好，吃的東西不能太硬。有一個人每次出差他都買腰果、開心果這些東西，拿回來給他父母吃，結果買了好多次，他父母一次都沒有吃，後來他才發現他父母牙齒很不好，他都買那麼硬的是不好的，所以孝順父母還要體恤、要用心。後來他想一想，他買這些不是父母喜歡吃的，其實是自己喜歡吃的。是買給父母吃，怎麼會買自己喜歡吃的？這就不對了。

我記得我奶奶最喜歡吃豆腐乳。我剛好出去旅遊，學校校外教學，我只要看到豆腐乳，一定買一罐回去給我奶奶吃。結果每次買回去，我奶奶都笑得合不攏嘴，然後那一個禮拜她見到朋友就說：「我孫子買這個給我吃，他很孝順。」奶奶高興了，那整個禮拜見到人就高興地說。所以養父母之身，然後父母、爺爺奶奶、長輩都很開心。上了年紀的人吃東西一定要注意盡量吃軟的東西。

還有，涼菜傷胃，所以要吃暖的東西。你看現在很多人口渴了，冰水咕嚕、咕嚕就喝下去了，大家看我們的身體是三十六度左右，冰水有的只有一、二度、三、四度，就好像有一台機器正在運轉，忽然你拿冷水潑下去會怎麼樣？時間長了那個機器就會損害，胃就不好了，所以要吃溫的東西。但是也不能吃太燙的東西，那樣會傷到舌頭、傷到身體，

所以吃什麼都要適當。

還有吃東西不能太快，要緩和，要嚼得讓唾液裡面的消化酶跟食物都產生作用，這樣子你吞下去以後，你胃的負擔就會很小了。假如你吃得很快，唾液的消化作用都沒發揮，胃的負擔就會很大。所以大家一定要注意，吃東西吃得很快的人，他的胃一定不好。假如父母吃得很快，就告訴媽媽「媽，吃慢一點兒、咬碎一點兒，這樣對身體比較好」。你一次、兩次、三次慢慢提醒，父母這個習慣就可以改過來。所以要「軟、暖、緩」。這就是飲食。

以前，不管有沒有讀書，人都知道「或飲食，或坐走，長者先，幼者後」。唐朝有一個突厥人守玄武門，當天發的食物他總是吃到一半就不吃了，把剩下的包起來，他旁邊的人很訝異地問道：「你肚子那麼餓，怎麼不吃了？」他說：「因為我媽媽沒有吃過這些東西，我要包回去給她吃。」他不是漢族人，是突厥人。唐太宗知道這件事後非常感動，原來孝道是不分民族的，人的天性都是懂得孝順父母的。太宗就賜他一匹馬，還送給他的媽媽很多食物，以表彰他的孝心。

在春秋戰國時候，有一個人他餓到昏過去了，有一個姓趙的人看到後很憐憫他，看他

甦醒後就給他食物吃。這個人也是吃到一半就不吃了，這個趙先生就問他：「你怎麼不吃了？」他說：「因為我媽媽也還在挨餓，我待會兒要拿回去給她吃。」這個趙先生說：「你放心吧，我再給你媽媽一份。」後來過了很多年，這個趙先生突然遇到劫難，被十幾個人追殺，眼看命就沒了，突然有個勇士出來把這十幾個人都打退了，救了他一命。他就很驚訝，「我跟你非親非故，你為什麼要救我？」他說：「很多年前我在樹下餓昏了，是你給我一頓飯吃的。」「種瓜得瓜，種豆得豆」，他幫助人家，給人家一頓飯吃是因，結的什麼果？救了自己一命是果，所以我們一生要廣結善緣。

我們還要常常提醒爸爸、媽媽，到冷氣房要加外套，流汗流太多，吹風容易感冒，衣服溼了，換乾的衣服才不會著涼。

「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也」，孝要從保護好身體開始做起。假如你體恤到父母，在清晨的時候說，「媽，加件衣服，不會著涼」。這一份孝心、這一份溫暖就送到父母的心裡面去了。

住，在整個生活作息當中，還有哪一些可以盡孝的？家裡面要保持清潔，衣服要清潔，客廳要整潔，這都要花時間去清洗，大家要都能為父母分憂解勞。我們說，福田靠心

耕，最大的福田就是孝養父母，這才是有大福的人。比方媽媽生理期來的時候，她會比較累、比較虛弱，這個時候你要能體恤得到，多分擔，媽媽的心情就會非常地欣慰。這是處處留心皆學問，你從生活當中去體恤，多付出、多關懷就對了，這是養父母之身。

二、養父母之心

「親所好，力為具」，這個「好」就是父母歡喜的事情。大家想一想，哪些事情父母會很歡喜？第一，「兄道友，弟道恭，兄弟睦，孝在中」，父母看到兄弟姐妹能非常和樂，他們最放心。我有一個朋友，他們兄弟姐妹三個，她父母想給他們一些錢。給大姐，大姐說：「媽，我不用了，我不缺這些錢，您給弟弟、妹妹就好了。」結果她父母去問她弟弟，她弟弟就說：「給姐姐和妹妹就好了。」後來去問這個妹妹，妹妹說：「給哥哥跟姐姐就好了。」大家想一想，她父母的心情一定很欣慰、很安心，這兄弟姐妹不分彼此，「財物輕，怨何生」。她父母就很感動，對她講：「縱使我們離開人世，也不擔心你們兄弟姐妹了，因為你們都這麼和樂，會互相幫忙、互相體恤。」，「兄弟睦，孝在中」。我以前讀大學的時候，我的大姐跟我同一間大學，我媽媽就很放心，因為我姐姐都會照顧

我。我記得那個時候我在吃中藥，我姐姐熬了一、兩個小時，從校外又端到宿舍給我喝。所以要常常念著父母、哥哥姐姐、兄弟姐妹這一份恩情，這是兄友弟恭。

我從小跟兩個姐姐感情很好，我都是叫大姐、二姐。然而我看現在的人不尊重哥哥姐姐，叫哥哥姐姐名字，很不好，這樣不尊重。有時候人家問：「你姐姐叫什麼名字？」我把姐姐名字說出來，心裡怪怪的，從來沒有直接叫過姐姐的名字，都是稱大姐、二姐，越叫越親，所以要尊重。

養父母之心，除兄友弟恭外，還有些事會讓父母覺得非常歡喜、欣慰的？你們曰行一善，做好事，父母很欣慰。你們參加青少年營，這都是在落實養父母之心。大家認真學，德行越來越好，父母不是高興一天、兩天，這一輩子都放心、都高興了。所以我們好學習，父母是最高興的。在學校的功課不要讓父母操心，跟同學們相處很有德行，就不會有摩擦，這都讓父母安心。

「身有傷，貽親憂」，首先，自己的身體要照顧好，不能讓父母擔心。要讓父母早睡早起，睡眠對身體的影響很大，早睡早起身體才會好。第二，飲食要均衡，不能暴飲暴食或者偏食。第三，要鍛鍊身體，新陳代謝才會好，還有每天持續的、固定的運動習慣，

很重要。第四，情緒要好，每天要有歡喜心，每天要去感恩人，看人家的優點。保持好心情，常常都是念父母恩、念別人的好，心情就好了。

「德有傷，貽親羞」，你道德有損傷了，父母可能一輩子都抬不起頭來。身體損傷了，可能擔心一、兩個禮拜；德行有損，可能父母這一輩子到瞑目之前，都抬不起頭來，甚至死不瞑目。所以為什麼古人提醒我們「一失足成千古恨」，一定要守住道德的標準，不可以做違背良心、違背道德的事情。

據報導，有一個官員差一點兒就要貪污，為什麼後來他還是把持住沒有貪呢？因為他想到了他的父親，他的父親是小學老師，一生中最重視名節。假如他的兒子貪污了，等於他父親從此抬不起頭來，甚至他父親會自殺。因為他了解他父親是很重名節的人，這樣做會讓他父親生不如死，他一想到這裡就不敢貪了。後來東窗事發，他有許多同事通通被關起來。是什麼救了他？孝心救了他。然後他很感嘆說，假如他貪了，現在中秋節、春節，他就不能跟父母、跟所有的親人團聚在一起了。所以，我們這一生做什麼事都要守住道德的標準，要謹慎做事情。這是「德有傷，貽親羞」。

而且「德有傷，貽親羞」不只會讓父母蒙羞。假如你走到哪裡行為很不好，人家一

看，「那就是華人」。羞了誰呀？讓整個中華民族蒙羞，這就是造罪孽了。你是某某學校的，你穿著校服如果出去幹壞事，公共場合講話很大聲，很沒禮貌。人家一看，那就把整個學校的臉都丟光了。我記得我小的時候調皮，人家說：「那是誰家的孩子？」我們一聽就覺得很丟臉，趕緊乖乖的，不能以自己的行為讓父母羞恥，否則這就不孝了。

我們生出來了，父母抱著我們，在嬰兒七、八個月的時候那麼天真可愛，常常都能逗父母歡喜。長大以後動不動就對父母發脾氣，大家想一想父母的感受，曾經那麼可愛的兒子，現在講話居然句句都刺到媽媽的心上去了。有一位媽媽跟我講，她的孩子每一次講忤逆的話，她就要持續三、五天心情才緩過來。聽到這裡，我們真的不忍心再講一句讓父母痛苦好幾天的話，報恩都來不及，還這樣折磨父母就不對了。所以要「怡吾色，柔吾聲」，還要恭敬地來侍奉父母。這是養父母之心。

三、養父母之志

馬來西亞有一個叫沈慕羽的老先生，活到九十七歲。大家聽過沒有？我很幸運，我去拜訪、請教過沈老好幾次，老人家住在麻六甲。我去看的時候他已經九十五歲了，而且精

神很好，還彈風琴、彈鋼琴，我們跟著老人家一起唱歌，而且他非常愛國、愛民族。他做了七十年的校長，全世界可能很少有人當校長當得比他久了。

他的父親對他有期許，這是父母的心願，給他取名叫「慕羽」，大家知不知道什麼意思？這個「慕」就是崇敬、仰慕的意思，「羽」是三國時期大家都知道的關羽。關羽特別有道義，他義薄雲天，所以沈慕羽的父親希望他這一輩子都效法關羽的道義。沈老做到了，他的道義是用在對自己整個民族文化的復興跟傳承上，他得到了許多馬來西亞人的尊重。沈老的德行還庇佑到他後代的人，華人只要聽到他是沈老的兒子、沈老的孫女，就會對他肅然起敬。這是養父母之志，他做得非常好。

父母都是「望子成龍，望女成鳳」，期望子女都是有道德的，在各行各業有出息、有貢獻的人。每一個行業都是服務人，對社會都很有價值，而且你志向立定得越早，你所有的努力都會朝著這個目標進行。假如一個人到了二十幾歲大學畢業了，問他想幹什麼？不知道。請問他浪費了多久的時間？二十多年都過去了，所以大家這一段時間好好學習，然後好好想想，現在這個社會最需要什麼人？哪個行業對社會貢獻最大？大家要用心去觀察。

《三字經》裡面有一句話，「昔孟母，擇鄰處」。他媽媽為什麼用心地要找一个讓他好好學習的地方？就是希望他以後有出息。一開始他們是住墳墓旁邊，常常有人做喪事，結果孟子很小就開始學人家辦喪事，他媽媽覺得這樣不行、影響不好，又搬到另外一個地方，在一個菜市場附近，賣豬肉的人叫得特別大聲，孟子又在那裡學著賣豬肉了，他媽媽又覺得這樣不妥。第三次搬到了一個學校旁邊，小孟子當時雖然還不能進去讀書，在外面聽啊聽啊，回來就會琅琅上口背一些經句，他媽媽說，這樣子她就安心了。所以孟母三遷，一來是母親用心非常良苦，再來也是父母的希望、志向，希望他以後成聖賢。

可是在學習的過程中也會出現情況，孟子有一次逃學，就跑回家來了。他媽媽看到他回來了，沒講什麼話，就拿起一把剪刀，因為他媽媽在織布供他讀書，織到一半的布當場就被剪斷，那等於這塊布就廢掉了，前面所織的都前功盡棄了。孟子知道織一塊布要織很久、很辛苦，媽媽這麼一剪，他非常地驚訝，然後整個身心都非常地震懾，說：「媽，織一塊布要這麼長久的時間，您為什麼把它剪斷？」媽媽告訴他：「你不好好學習、逃學了，中斷課業就好像這塊布斷了一樣，就會半途而廢，前功盡棄了，那你現在不好好讀書就跟這一塊布一樣，廢掉了。」媽媽這麼用心抓住這個點教育他，他也受教了，又回去好

好讀書，最後成為亞聖。亞聖就是僅次於孔子的聖人，那確實滿足了他媽媽的心願。其實孔子也是這樣，孔子的母親搬到了曲阜，就是因為那裡學習的風氣很好，孔子也很能體會媽媽的心，最後成為了聖人。

大家有沒有讀過中國歷史？有沒有讀過《史記》？《史記》記載了從黃帝到漢武帝很長一段時期的歷史。《漢書》有沒有聽過？《漢書》、《後漢書》，都是歷史。而《史記》是司馬遷先生寫的，就是因為他父親臨終前希望他寫一篇千古文章出來，他真的做到了。他曾經受到很大的屈辱都想去世了，可是又想到父親臨終交代他的事，他為了盡這個孝心，最後寫出了這本千古著作。後來所有寫歷史的人通通效法司馬遷。所以有時孝道能給人一輩子無窮的力量，成為一個有意義的人。

接著《史記》下來就是《漢書》，《漢書》的作者是班固，他的父親叫班彪，也是寫歷史的。而班彪他去世以前，也是交代他的兒子班固要寫這部《漢書》，結果班固也盡心盡力寫，最後他沒有完成就去世了，後來他妹妹班昭完成了這一部書。這兩代人，尤其是第二代，他們用孝心把這個《漢書》給完成了，所以歷史當中很有貢獻的人都是恪盡孝道。

四、養父母之慧

還有養父母之慧，有一些道理可能父母也不能完全搞清楚，剛好你看到了，你懂這個道理就可以勸父母。有一句話說「當局者迷，旁觀者清」，所以這個時候你能勸父母，如果父母能把一些不妥當的地方改過來，讓父母的德行跟智慧都提升上去，養父母之慧就做到了。「親有過，諫使更，怡吾色，柔吾聲」，這就是養父母之慧。

端白開水給媽媽喝是什麼心？孝心，是為了讓母親不咳或者改善她咳的情況。這是我們的初發心，我們的目的是這樣。如果媽媽不能接受，我們要想著如何讓媽媽接受，她才能受益。人做一件好事，要冷靜下來，不能生氣。生氣，心變成壞脾氣的奴隸，叫「怒」。「親有過」，父母有不妥當的地方了，「諫使更」，代表我們勸父母的目的。是什麼？讓他改過來，讓他得利益，「使更」更正過來，這是我們的目的。所以我們做的過程都是要讓父母能改過來，這才是我們的目的，而不是自己在那裡生氣，甚至還罵父母，那就更不對了。我們的動機是什麼呢？為父母好，希望父母越來越好，這是我們的動機。假如父母不能接受，我們要先反省自己的態度。你為他好，可是態度不好，可能當下他接受不了。所以態度要「怡吾色，柔吾聲」，你的表情、你的聲音、聲調、態度都要溫和恭

敬，這是態度。「怡吾色，柔吾聲」，和顏悅色。「諫不入，悅復諫」，這個「悅」是時機。即使這一次沒有勸動，沒關係，下一次再勸。而且當父母心情比較好的時候，再來勸可能比較容易聽得進去，這是時機。再來呢？「悅復」，「復」是什麼呢？要有耐性，多勸幾次也不會不耐煩，這叫「復」，重覆的耐性，「悅復諫」。「號泣隨，撻無怨」，對於自己的勸諫父母不接受，有時候還罵我們一頓，委不委屈？有一點兒。慢慢提升，沒有怨言。因為父母剛好一下子轉不過來，反正我們真正的目的是讓父母能夠更正過來，受益了，這才是我們的目的。所以這句話當中就把我們勸諫父母很重要的道理、原則都掌握到了。下一次勸了，父母不能接受，要反省。還需要調整、需要提升，是在態度上、耐性上。你一調整，可能就勸動父母了。任何事情，要想起孔子說的「行有不得，反求諸己」。這個意思就是說一個人射箭，箭射出去了，沒有射中目標，原因出在哪兒？是箭不好，還是弓不好？還是自己技術不好？這叫「反求諸己」。勸不動了還是反省自己，用更好的態度跟方法，一定會把事做得越來越圓滿了。

伍、孝親尊師，開啓智慧

一、行善行孝，必有福報

在《德育故事》裡面，關於養父母之身這方面的故事中，很多人為了保護父母，犧牲生命都在所不惜。像有一個女孩叫楊香，她才十幾歲，有一天她跟父親一起到山中去做事，結果突然有一隻老虎出現，把她父親咬住了，眼看她父親會有生命危險。結果她奮不顧身，衝過去把這隻老虎抓起來，那一瞬間老虎被她嚇壞了，就跑了。楊香當時不顧自己的生命，只想著要救她的父親，那一念心很難得。最後這個老虎跑了，她父親的命也保住了。

唐朝有一個官員叫崔沔，他的官銜相當於今天的副部長，做副部長是很不簡單的。他母親的眼睛瞎了整整三十年，他為了照顧母親，常常都在身旁服侍。一個老人家眼睛瞎

了，心情當然很苦悶。所以他就在放假的時候，把兄弟姐妹、孫子輩都召集起來，大家一起聚會。老人喜歡熱鬧，大家都聚過來關懷老人，給老人捶捶背，他母親就會很寬慰。所以照顧母親三十年，母親眼睛瞎了，養她的身、養她的心、養她的志。母親的志向就是希望子孫都好，母親去世了，崔沔的孝心並沒有減少，他繼續照顧家人，這樣讓母親在天之靈能感到安慰。他的哥哥、他的姐姐，還有他的侄子、他的外甥，以及孫子輩的，他都照顧得很好。

最後崔沔的兒子，當了宰相，也算是皇帝之下最大的一個臣子。他行善行孝，兒子就很有福報，當到了宰相。所以人生「種瓜得瓜，種豆得豆」，他孝順母親，就會有一個好兒子，有了好兒子，又會有一個好的孫子，可見福報都是從孝道中得來的，要從自身做起。

行孝的人都有很好的果報。我們的祖先是哪個聖賢人，然後要去好好地跟他學習。要好好學「冬則溫，夏則清」，要有德行、智慧，先好好聽課，專心聽課就對了。飲水思源，認祖歸宗。

大舜本來是一個農夫，可是他很孝順，是《二十四孝》中第一個大孝子，最終成了帝

王，成了聖人。大家知不知道南北極有冰山？事實上冰山只有你看到的部分嗎？其實海底下還有很多。海面上的冰，是你看得到的部分，海面上的只有百分之五而已，海底下還有百分之九十五。人的潛能有百分之百，但是你要把百分之九十五開發出來，你得要用方法。有一些人他的智慧、能力很高，有一些人就很低，這就要看他有沒有開發出來。

如果你還有百分之九十五的潛能沒有用出來。怎麼開發這個寶藏呢？開發這個寶藏要有兩把鑰匙，一把是孝道，一把是恭敬心。恭敬老師，你就得到智慧；恭敬每一件事，你就得到人家的信任，你做什麼事人家都信任你。所以孝順父母，恭敬聖賢人、恭敬古聖先賢，這兩把鑰匙可以把你百分之九十五的潛能都開發出來。

大舜是至孝，他對學問又很恭敬，他從農民變成天子，整個天下由他來管理。孔子說他是大智慧的人。而且孔子那個時候說，他的福可以大到什麼程度呢？大到幾千年之後的子孫，都受到他的庇蔭。所以孝會變得有智慧。這從大舜的人生都能得到證明，他的孝心開發了他的德能、德行、能力、智慧、福報。

孝心能感動天地，把家裡的災難都化解掉。傳說中，有一個孝子叫徐一鵬，他在地教書。讀書人還沒有考上功名以前，人家會請他去教書，因為他有學問。一天晚上他做

夢，夢到父親好像病得很嚴重，他就覺得不對勁兒，要趕緊回去看父親。他給雇主講好，收拾好行囊後就以最快的速度趕回家裡探望父親。

他離家比較遠，路途要翻山越嶺，結果在山上遇到一隻老虎迎面撞上來。徐一鵬說，我要趕回去看望父親，被你給撞上了，如果這個命該還給你，那我也就認命了。但是他講的時候很真誠，這隻老虎看看他，沒傷害他回頭就走了，所以人的孝心，連最凶猛的老虎都能感動。

他的父親已經病入膏肓，眼看就要斷氣了。結果他趕回後沒多久，他父親就醒過來了。一看到他就說：「兒子，你剛剛趕回來的路上有沒有遇到一隻老虎？」他很驚訝，「父親您怎麼知道我路途當中遇到老虎？」結果他父親就講，剛剛他在昏迷中，夢到有個人跟他講，「你本來壽命就已經到了，但是你的兒子是個至孝的人，連老虎都被他感動了，上天看到你兒子的孝心，特別延長你的壽命十二歲」，所以他爸爸的病就轉好了。你看，人至孝還能給父母得一份福報，讓父母的疾病可以轉好。這是行孝得到很好的果報。

清朝乾隆年間，有個算命先生叫馮賡。他在他們當地算命非常有名，來請他算命的人特別多，而他自己給自己算命，得知他有兩個兒子以後會發展得很好，可是他五十多歲的

時候，這兩個兒子都在賭博，他就很懊惱，他聽說有一個道人修行很好，叫一目道人，他就去請教他。

這個道人看了他之後就跟他講：「你給人算命，自己的命都算不準。一個人這一生最重要的德行就是孝順，你不孝順你的父母，所以你的人格就缺了，你的心術不正了，你就折福了。你有了錢都是買好吃的、買好穿的，特別對自己的太太過於寵愛，反而忽略對父母的孝順，這種行為老天都不能容。」最後，這個道人給他建議，你只要把對太太的態度用來對你的父母，可能你的命運還能轉變過來。他聽了以後也很受益，回去就真的對父母很好。後來他兩個兒子就慢慢地改邪歸正，命運就轉過來了。所以，孝順又能轉變他整個家庭的命運。

不孝的人會遭到天打雷劈。他即使有很大的福氣，最後也都會報銷掉。前面我們講過一個故事，媽媽已經餓壞了，那個弟弟還把她關在門外，甚至於聞到飯香味了，還叫他太太把飯拿棉被蓋起來，連聞都不讓他媽媽聞，太狠心了。最後夫妻都被雷給劈了。

有個人叫作俞麟，在很多書上都記載了他的真實故事。他是一個很孝順的人，而且學識也很淵博。後來他沒有考上功名，為什麼沒考上呢？因為他雖然看起來很孝順父母，可

是他每次在對父母講話的時候，內心裡都有怨氣。孝順都是做給別人看，但是慢慢地就變成應付父母，不用誠心、孝心對父母。他本來命中可以考上功名的、可以當官的，後來就把他的這個福報給消掉了。而一個人對父母表面恭敬，內心裡埋怨的話，這叫「腹誹」。所以人存心不好，都是在折自己的福，而存心善良就是在積自己的福。

《了凡四訓》這本書，是明朝時候的袁黃先生，他改變了自己的命運，後來把它寫下來，傳給他的子孫的一本家訓。裡面提到一個官員叫衛仲達，他有一天做夢夢到有人告訴他，說他造的罪業太多了，記下來可以裝滿整個房子。他就嚇了一大跳，我還沒四十歲，怎麼可能造這麼多惡？對方告訴他，你的念頭是邪念，就是惡了。不是你講話了、做事了才叫罪惡，你起的邪念就是惡，都記下來了，都在折自己的福。他這時才清楚念頭就在積福跟折福。後來那個人又說，你的善只有這一卷而已，就像筷子一樣大。然後就拿了一個秤來秤，把一卷的善放上去，把整屋子的惡放上去。結果出人意料，那個善比較重，惡比較輕。他很驚訝，那一卷善到底是什麼，怎麼會有這麼大的力量呢？一打開來，是皇帝要建一個三山石橋，可是建橋要花很多錢，很多老百姓都要去做苦工，這樣會苦了老百姓，他勸皇帝不要幹這個事情。結果皇帝並沒有接受他的意見。但是對方告訴他，雖然沒有接

受，可是你那個念頭，是想著千千萬萬的人民，所以那個善的力量特別大。

這個故事啟發我們，我們可不可以每天祝福整個世界？希望世界的天災越來越少，戰爭能夠減少，整個大自然這些破壞能夠減少，都用這樣的善念去祝福整個世界，這也是一份善心。而且我們這幾代人很重要，我們不好好來愛護我們的地球母親，整個地球環境就會變得很差，那我們就很對不起以後的人。以後如果你在天上，耳朵常常會很癢，因為有人在罵我們，「以前有些人胡作非為，把這個地球的環境給破壞了」。我們不做這種人，我們要做造福後世的人。

所以善、孝會有好的果報，不孝就有不好的果報。「惡有惡報，善有善報」，這是大自然不變的定律。而孝又是所有善中最重要的、最首先的，所以叫「百善孝為先」。

還有人把這個孝更擴大到孝順許許多多的老人。廣州曾舉辦了一個「十大孝子」的表揚活動，其中有一個女士叫徐育彩，她在一個老人守護中心服務。她照顧的老人有上百個，她用孝敬的心來對待這些可憐的老人，讓他們在晚年也能像回到家一樣，有孝順的孩子來侍奉他們。所以她不簡單，這一位徐女士她的心量就是孝順跟她有緣的老人，這就很偉大。

二、孝親尊師，開發智慧

我們開發潛能，一個是孝親，孝順父母；再來是尊重聖賢人、尊重師長。父母給了我們生命，把我們養育長大。而有老師的教導，我們才能從對很多事情不知道、不懂，慢慢地變得懂事，從沒有智慧慢慢變得有智慧。所以人有兩種命，一種是生命，一種是慧命。

我們中華民族五千年的文化智慧，在全世界都很難找到第二個民族有這麼高的智慧。這麼高的文化智慧，代代傳承了下來。我們這個民族代代都有孝子，都有忠臣，而且幾乎一個朝代幾百年，沒有聽過會傷害父母的人。可是在我們這三、五十年卻忽略了中華文化的學習，現在傷害父母、殺害父母的人太多太多了。如果沒有自己的文化教育，人們墮落的速度將無法想像。

所以，文化重要、智慧重要。有一句話叫「虎毒不食子」，多麼凶猛的老虎都不會去傷害牠的孩子。人是萬物之靈，應該是非常有靈性、非常有德行才對，可是沒有文化的教育，我們將比老虎更狠。可是我們有些人現在沒有聽從聖賢的教誨，會有許多墮胎的案例產生。而且墮胎的女子當中，不滿十八歲的佔大部分，可憐！

我是教小學生的，有時候看到這些報導，我就覺得假如我沒有把這些做人的道理教給

我這些學生，讓他的人生走得這麼淒慘，那就對不起我那些學生。所以從這些社會現象，我們就可以了解到，人一定要接受聖賢教誨、接受老師教誨，才會懂得人性的尊嚴，才不去糟蹋自己，不去傷害別人。

三、量大福大

老師，這個行業就很特別，它就是要做人的道理傳承下來。而我們每天給孔老夫子鞠躬，為什麼他會這麼受到尊重呢？因為孔子把他之前的這些聖賢教誨，匯集起來傳給我們。他是承續前面的兩千五百年，又開啟後面的兩千五百年。五千年的文化傳承，功勞最大的就是孔老夫子。

而且每一代都要有人傳。每一代老師們把文化給傳承下來，我們才有機會學習到這些智慧，才能分辨是非、善惡，才能把人生走好。

以我自己來講，我感覺老師的恩德非常大。我以前心量比較小，見不得人好。我記得我念初中的時候，同學考試考得比我好，我心裡就很不高興，心裡想，運氣好而已，有什麼了不起。你看「量大福大，量小福就小」。看到考得比我差的就很高興，這叫「五十

步笑百步」。人家只不過比自己考得稍差些而已。人家考不好已經很難過了，你還幸災樂禍。他考不好，我高興了，還把自己考卷拿到他面前，故意拿給他看，然後跟他講：「哎呀，不小心就考得比你還要高。」人不學，就不知道這個心念不對，折福。所以，我走入社會怎麼做事都不順，前三年換了差不多十個工作，怎麼做都不如意。我爸爸跟我開玩笑說：「你的名片都可以開展覽，換太多公司了。」人沒有福的時候，做什麼都不順利。

在我二十五歲那年，很幸運，也很有意思，我的同事送我一套錄音帶。結果他怎麼說呢？他說這一套是人家送他的，讓我先聽，就送給我了。其實是人家送給他的，是他的福氣，他沒有聽，反而變成我先聽了。不是在大陸，而是在臺灣，他就是我們的師長。那個時候師長都快要到新加坡去了，而我就是從那一套錄音帶開始聽。一聽才知道以前的人生態度都不對，難怪做什麼都不順利。

《尚書》中就說，「作善降之百祥，作不善降之百殃」。一個人做善的事情，上天會降所有的吉祥、福報給他，做不善的事情，會降臨很多不順利的事情，甚至是災禍。

我自己之前不懂事，心態也都不對，所以師長說：「人的心量要大才有福」。我聽懂這一句話之後，從那天開始只要能幫助別人，我一定盡力去做。結果我的命運就開始改變

了，從做事都不順利，到只要我想要，考試就會成功。後來就順利到學校去教書了。我教了兩、三年的書，八年前又到了海口，就這樣八年多了，我都是在做推廣中華文化的工作，都挺順利的。因為聽了師父的教誨把我的命運都轉過來了，所以我這一生非常感激師父他老人家的恩德。所以怎麼報師父的恩德呢？好好照他老人家的教誨去做，盡自己的一份力，為社會、為民族做一點貢獻。而你越尊師，智慧越能得到提升，因為師父教我們要幫助別人。

四、財布施得財

你幫助別人，自己不會吃虧。你越幫助別人，你就越有福報。所以佛家有兩個字很好，叫「捨得」。捨得，大捨大得，小捨小得，你不捨就不得了。而且大家還要知道，你不捨不只不能得，還會有災殃。那個水溝的水不流了會臭。你有那麼多錢，社會還有這麼多苦難的人，你都很吝嗇，連幫都不幫他們，這個心慢慢就壞掉了。當你吝嗇到看到可憐的人而又忍心不幫他們的時候，這也是折福的時候了。

差不多七、八十年前，當時上海有錢人很多，有一個富翁就是專門做錢莊生意的。他

家裡很有錢，可是他從來不幫助別人。有一次錢莊的經理拿了五百兩去幫助別人，被他罵得狗血淋頭，說：「我的錢絕對不去幫助別人，要自己用」。到民國時，他的財產有三千萬銀圓。給他十個子孫分下去後，在短短二、三十年當中，這十個子孫就把錢全部都花光了，還有兒子二、三十年之後變成乞丐的。這麼有錢的人就是因為吝嗇、不積陰德，對兒孫又不加教育，所以他的子孫得到的果報就是沒錢。這就是告訴我們「積不善之家，必有餘殃」，做不善的事情會殃及子孫。

我們現在要明白一個道理：「種瓜得瓜，種豆得豆」。一個人很慷慨地幫助別人，用錢幫助別人，或像做義工用體力幫助別人，這叫財布施。財布施是因，得財富是果，財布施得財富。這些道理我們都很明白了，就知道怎麼樣去經營幸福的人生。

我姐姐就挺喜歡幫助別人，她也很節儉。她是家庭主婦，姐夫有時候會拿一些錢給她，可是姐姐花不掉，當時她看我都印這些經書送給人，就經常拿錢讓我去布施。結果我姐姐常常布施，她就得財富。怎麼得呢？她有一天到她們家附近一個大賣場，這大賣場剛開張，然後就有抽獎。她剛好那一天去買，就填了那個抽獎單，那個箱子很大，去的人很多，通通把這個單子投到箱子裡面。隔一段時間，他們就抽獎，特等獎是一台汽車。不

久，我姐姐在家裡就接到電話，說她中獎了，中了一台汽車。她布施得到了福報。而且很奇怪，好像我姐夫他們在抽獎都會抽到大獎。而我自己以前抽獎都抽到不好的，可是後來聽了師父的話，好像走到哪，抽到都是蠻大的獎。我記得有一次在淨宗學院，他們剛好辦活動抽獎，我好像是抽到第二特獎，抱回來了。所以，人就是透過布施得財富。

五、法布施、無畏布施

法布施得聰明智慧。這個法就是你用好的教誨或者是你會的，沒有藏私，有多少就盡力告訴同學，這都算法布施。我們以前有嫉妒心，會的東西不告訴別人。我還聽說有一對姐妹念小學，有一天姐姐回來跟妹妹講：「妹妹，今天我們同學問我數學，我不告訴他。」結果她妹說：「姐，假如是我，我會告訴他。」這個姐姐說：「哎喲，妹妹妳心地比較好。」她說：「姐，我會把錯的告訴他。」那就太狠心了，人家這麼肯學，你還把錯的告訴他，這就是嫉妒，見不得別人成績好。這樣做就不會有好報。

我以前不告訴別人，可是現在念頭轉了，任何人問我問題，只要我會的，我都盡心盡力教他，這叫法布施。法布施得聰明智慧。你的思考能力、記憶力、理解力、是非判斷能

力都會提高。我以前沒有參加過什麼演講比賽、作文比賽，因為成績都很差。可是聽了師長的教誨，我開始懂得把會的東西教別人，我的理解力越來越好。結果我參加老師考試連續三年，成績都很好。你一直告訴別人，你的理解力會越來越好。這個都是因為我一直聽師長的話，轉了一個念頭，理解力上去了，記憶力也挺好的。

法布施不得老年痴呆症，會越用越靈活，法布施得聰明智慧。你要有智慧，你才幫得了人。

再來，無畏布施。這個「畏」就是恐懼，就是你讓人家得到安慰，不恐懼了，這就叫無畏布施，無畏布施得健康長壽。在新加坡有一個許哲女士，今年（二〇一一）是一百一十四歲。她照顧很多老人，都讓他們安享晚年，她不恐懼，這就是無畏布施，所以她健康長壽，現在已經一百一十四歲了。所以你看這些道理，就是因為師長教誨，我們肯去接受，自己的人生才改變了。

六、尊師重道

我在九年前，很幸運遇到一位很好的老師，他姓盧，我叫他盧叔叔。盧叔叔二十九歲

就當專業總經理，就是企業的醫生。也就是說，哪一個企業快要倒閉了，就請他去，就找出這個企業的問題在哪，然後又把它經營得非常興盛，然後再把這個公司還給董事長。他有這個本事，一個人到一個公司去，可以把這個公司改造起來，二十九歲就有這個能力了。他就是二十多年來，都聽師長的教誨，才有這麼高的智慧。

我到澳大利亞淨宗學院去的時候，盧叔叔剛好坐我旁邊，我也挺幸運的。在成長的過程中，我有一個習慣，就是對長輩要恭敬，看到他們的年齡跟我爸爸差不多，或者比我爸爸小幾歲，我都會主動去給他鞠一個躬。我就給他說，盧叔叔好。恭敬、尊重有智慧的人，就能得到他們的照顧、愛護。我記得那時候，給盧叔叔問好，旁邊還有個長輩過來說我也要。結果那一天，整個寢室裡面所有的長輩我都叫了。我記得有兩個叔叔、一個伯伯，有一個比我爸爸還大。結果這麼一尊重，隔天這個盧叔叔就跟我講了兩個小時的話，這兩個小時都是他整個人生的智慧。我聽完了，收穫很大，而且那都是錢買不到的智慧。兩個小時聽完之後我很感動，很難表達我的感激之情，我就很自然地跪下去要感謝他。結果盧叔叔功夫很好，他以前是學柔道的，動作很快，馬上把我拉起來。他很謙虛，他說：「不要這樣，不要這樣。」其實他的智慧相當高。長輩對我們生命的啟發，這種恩德都是

報不了的，就像父母對我們的恩德，如天高、如海深。我自己第一次給父母跪拜，真的突然感覺到，其實報恩讓內心非常歡喜、快樂。跪著跟父母講話比站著舒服多了，因為跪下來的時候，才能表達那一份孝心，那一份對父母的仰慕之情。

所以，你珍惜老師給你的教誨，尊重老師，你的潛能就會不斷開發出來。你的智慧開發了，你心量擴大，你的命運就改變了，你就是有福報的人。

而尊師，在我們古代就有很多很好的榜樣。在宋朝時候，有一個讀書人叫楊時，他跟著老師學習，他的老師叫程頤。宋朝有兩個非常有學問的兄弟，一個叫程顥，一個叫程頤，這個程頤是弟弟。楊時他很好學，他先跟程顥學習，後來程顥去世了，又跟程頤學習。有一天老師程頤有點兒累，就閉目養神，休息了一下，結果睡著了。楊時不忍心吵醒老師，希望他多休息，就跟另外一個同學游酢，站在門外等老師醒過來。結果老師閉目養神多久呢？外面的雪積了三十多公分，老師才醒過來。老師一醒來，看外面積雪這麼厚了，發現自己睡的時間還蠻長的，而這兩個學生還很恭敬地站在那裡。老師看到學生這麼恭敬，一定會把他一生所有的學問都傾囊相授。這是一個很尊重老師的榜樣。

陸、孝親尊師，常念師恩

一、尊師重道，常念師恩

人有生命，還有慧命。生命來自於父母，父母生我們、養我們，所以恩重如山。慧命來自於老師，所以有一句古話叫「一日為師，終身為父」，這都是感念父母、老師對我們的栽培。

我們講到楊時尊師的例子，所謂一分誠敬，如果他的心非常真誠恭敬，那他就得一分利益；而他有十分誠敬，他就得十分的利益；有百分誠敬，得百分利益；有萬分誠敬，得萬分利益。學校老師們講一堂課，學生收穫的大小不是老師決定的，是自己的恭敬、專心決定的。所以自己能長多少智慧，都在於自己真誠、恭敬的態度。我們常說「程門立雪」，最後楊時確實得到程頤的真傳，就是因為他恭敬，他才得到真傳。

再來看岳飛「精忠報國」的故事。岳飛是南宋的大忠臣，他所帶領的軍隊非常地有紀律，他的軍隊縱使凍死了，都不搶佔老百姓的房子；寧可餓死了，都不搶老百姓的食物。所以他的軍隊所到的地方，都得到老百姓的愛戴擁護。帶軍隊能帶到這樣不簡單。而岳飛的武功還有他的學問都非常好，他學射箭是跟他的老師周侗學的。他的老師傳給他三百斤的弓箭，就是拉起來用力要有三百斤的力量。後來他的老師周侗去世了，他初一、十五都到老師的墳前去祭拜。到老師的墳前，他一定把老師教給他的武功，就是拉三百斤的大弓，射三箭，然後才回去。等於告訴老師，時時不忘老師教給他的本事。所以尊重老師，很重要的就是要依教奉行。

王莽亂政的時候，有一個讀書人，叫云敞。云敞的老師叫吳章，吳章就想方設法勸王莽，希望他能回頭，不要再專權破壞國家。結果王莽不聽，居然還把吳章給殺死了。吳章有一千多個學生，王莽還說，只要是吳章的學生就不可以當官，就不錄取他進政府部門。這一千多個學生聽到了，很多人就不承認他是吳章的學生，甚至於趕緊改投別人的門下去當學生。這就是沒有道義、沒有情義。

這一千多個人，很多都不敢承認自己是吳章的學生。老師被處死，施以腰斬，就是從

腰部用刀切斷。那時，只有云敞說，我就是吳章的學生。而且親自去埋葬老師，他不怕誰來陷害他，他為了盡到對師長的情義，置生死於不顧。當時許多人反而對他非常地尊敬，王莽亂政之後，太師王舜反而大力舉薦他，後來受到了重用。所以歷代讀書人對老師都非常有情義，也大都有好結果。

韓國有一個片子叫《醫道》，有一個神醫叫許浚，他的老師叫柳義泰。他去考試的時候，傳說那個主考官跟他的老師有過節，假如他承認是柳義泰的學生，可能主考官就不讓他考上了。他要進考場的時候，還有人跟他講，你絕對不能承認你是柳義泰的學生，人家跟他講完他就進考場了。果然那個主考官問到柳義泰，他說，他就是我的老師。你看他心裡想：我假如為了考上都不承認我的老師，那我就忘恩負義了。其實這個主考官根本就沒有對他老師有什麼看法，都是小人亂猜的。因為他的老師醫術很高，人家都傳說這個主考官嫉妒他的老師，其實主考官肚量沒有那麼小。他承認自己是柳義泰的學生，也考上了。所以這都是對老師很講情義的體現。

還有一位是宋朝的彭汝礪。彭公有學問，又有愛心，他的老師叫倪天隱，學問很好，對他傾囊相授。他的老師沒有兒子，當老師、師母都去世後，就沒有人給老師送終了，

所以他就親自給老師辦後事，就像自己的父母去世一樣，辦得非常地好。他老師剛好有一個很年輕的女兒，他就趕緊為她找到一個很好的對象，給她主持婚事，這樣老師在天之靈就可以得到安慰了。所以他不只恭敬老師，還照顧了老師的後代，這都是尊師很好的榜樣。

二、回報師恩，依教奉行

《弟子規》上說：「見人善，即思齊。」我們自己的人生當中，也有很多老師很照顧我們。在念小學五年級的時候，我遇到一位姚老師。當時我上四年級，很貪玩，成績不好，結果這個老師帶我們選班長，老師提名我當班長。我從來沒有當過班長，成績不好又調皮，人家都不會選我。結果老師選我之後，我就變得很有責任感，當班長行為不能丟臉，成績也不能丟臉。從我當了班長，五、六年級考試我從來沒有低過第三名，差不多都是第一或第二。所以你看老師重用我、賞識我，我不可以讓老師失望。回報老師具體就是不能讓老師失望了。

我們當下怎麼樣來尊敬老師，回報老師的恩德呢？考試考個好成績，那老師當然很欣

慰了。考試要考得好，平常要用力，《弟子規》說的「寬為限，緊用力」，可不可以臨時抱佛腳？那可能效果就不好。所以平常就要用力，尤其聽課的時候要專心。專心學習，不能臨時做準備，要平時用力。

老師所講的做人的道理要依教奉行。人最可貴的學習態度就是講了馬上就去做，這樣的人道德學問一定會有成就。假如講了還不專心學，那就很難得利益了，不管誰來教你，可能都教不動。

尊重老師、尊重學問，事實上就是真正尊重自己。你自己不尊重學問，就是糟蹋自己、瞧不起自己，所以尊重老師、尊重學問才是真正尊重自己。

韓國有個很有愛心的老師，他教學生很用心。常常都是笑容滿面，每個同學看到他都是稱他「零缺點的老師」，他很受歡迎又很用心，同學們都很尊重他。結果有一天他的笑容不見了，而且從那天開始，這個零缺點老師就不坐椅子了。

後來人家就推測，是不是他的屁股上長了痔瘡，會痛了，所以都沒辦法坐，大家都這麼傳。後來有個家長很有愛心，他就做了一把椅子，把中間的部分挖空，這樣就可以坐了。這個家長拿來，零缺點老師看了也很感動，他就流下眼淚，旁邊的人以為他太感動

了。最後他講因為他曾經教過的一個學生犯了罪，被關在監獄裡面，他去監獄看他，就覺得很自責，他以前念初中的時候我都没有很好地教他，最後他還是犯罪了。所以這個老師覺得很自責，覺得自己有責任，他就從那一天開始以不坐椅子來懲罰自己。

我們要愛我們的父母，愛我們的老師，假如我們不學好，他們是最難過、最傷心的了。所以回報父母、回報老師，最重要的是自己好好做人，好好學習。以後做一個對社會有貢獻的人，那是父母、老師最安慰、最光榮的事情。我們說「大孝顯親」，你對社會有貢獻，父母高興，教過你的老師也感到光榮。

有一個老師，他教書教了二十多年。有一天下課，突然來了一個二十多歲的年輕人，一走進門來，就給他跪拜，他嚇了一跳。仔細看這個年輕人，他認出來了，這是二十年前他教過的一個學生。而這個學生，當時家裡很窮，吃的是救濟的食物。老師了解到他家裡的情況後，就用心地照顧他，而且還送給他一只湯匙，從那天開始，每天帶便當都帶兩份，分給這個學生吃。這個學生就很感激老師，二十多年之後，他事業有了，就邀請老師到他家吃飯。當時他也娶到一個很賢德的太太，還做飯請老師吃。這個學生就把自己收集了二十多年的東西倒出來，其中有一個就是老師二十多年前送給他的那個湯匙。這個學

生記老師的恩，也成為一個對社會有貢獻的人。

經典當中有講到「人非聖賢，孰能無過？過而能改，善莫大焉」，所以人這一生能不能有成就，還是決定在自己的態度上面。

三、尊師以力行

尊重老師還體現在具體的生活方面，我們在很多生活細節當中要服務老師。比方你走在走廊當中看到老師提了很多東西，還抱著一些簿子，你趕緊去幫忙；或者你跟老師走在一起，你很恭敬地讓老師先走；或者跟老師一起到辦公室去了，都是先請老師坐，「長者立，幼勿坐；長者坐，命乃坐」；有吃的東西，都是先請老師吃；在路上遇到老師了，都能主動走上前去問好，這都是具體尊重、服務老師的表現。

還有我們到學校去，整個班就像一個大家庭。以前的學校，同學之間叫師兄弟，還是兄弟姐妹。所以友愛同學就是把「兄道友，弟道恭」延伸到學校去。友愛同學，把同學當作自己的兄弟姐妹一樣照顧。你照顧你的弟弟妹妹，父母最高興，你照顧同學，老師、校長最欣慰。這都是我們現在可以做得到的，這就是尊師。

我跟同學們也講過，人的福分、智慧、德行其實發揮都有限，就像冰山百分之五而已，只要能尊重老師、孝順父母，你的潛力會不斷地被開發出來。

四、尊師得福，慢師受殃

我們來看廣東的一個真實的例子。廣東有一個人叫陳原成，我們現在談的是尊師的好報。這個陳原成，他本來是不識字的，可是他非常仰慕孔子、孟子、曾子，還喜歡《論語》、《孟子》，《大學》是曾子傳，《中庸》是子思傳。這四個聖人都非常尊重，所以他每天就給這四書禮拜。結果拜了一段時間之後，他最後就感通了，因為有這個至誠、誠敬的心，所以最後他就看得懂字了。他尊師，把自己的潛力都開發出來了。

在宋朝的時候，有一個非常有名的宰相王曾。他的父親非常尊重聖賢人，對聖賢人的教誨也很恭敬。有些書壞掉了，字紙掉在地上，他都非常心疼，趕緊把這些字紙撿起來，用香湯洗一洗，然後恭恭敬敬把它焚化掉，他常常這麼做。有一天晚上夢到孔子來了，孔子很感動說：「你這麼尊重我的教誨，但是因為你年紀已經很大了，不可能讓你再考功名，不過你這一念恭敬心有很大的福」，結果就派曾參做這個王先生的兒子。等到那個夢

做完了，他太太懷孕了，所以這個孩子生下來了，取名叫王曾，就是這個典故的由來。後來王曾當到宰相，他整個家非常顯貴、非常興旺。你看，尊重聖賢的教誨所感來好的果報。

如果不尊重聖賢、不敬老師、不敬這些經書會怎麼樣呢？在宋朝，有一個地方叫南昌，南昌這一帶有一個知縣，叫李純仁。他所在的這個縣，孔子廟倒下來了。因為這個孔子廟常常可以教很多學生，他就趕緊又建好了一個廟，要把孔子像移過去。可是孔子像都是用泥做成的，結果請了十幾個人一時還搬不起來，因為比較重，要慢慢移。而在搬的時候，旁邊有個讀書人。這個讀書人看到十幾個人搬孔子的像還沒有搬動，他就說了一句話：「為什麼搬不動？因為叫重泥。」他說這個泥土很重，所以叫重泥。而孔子姓孔，名丘，我們也很尊重夫子，我們只要提到孔子的名，我們就不念丘(ㄑㄩ)了，都念某(ㄇㄨˇ)，也是一種尊重。而孔子字仲尼，結果他就是用這個輕慢的語氣說：「難怪了，因為是重泥，所以抬不動。」那就是拿至聖先師孔子開玩笑。當下這個李縣長就非常生氣並且很嚴肅地罵他，說：「你這樣太不尊重聖人了。」他自己也心虛了，就趕緊跑回家去了。

當天晚上睡覺，半夜做夢，夢到有一個當官的人罵他，「你怎麼敢輕慢孔老夫子？」判打他二十大板，二十大板打屁股，在夢中真的就被打二十大板，結果醒過來之後，這些經

典文章他都看不懂了。所以不恭敬之後他的智慧就沒有了。這都是歷史當中記載的真實的故事。所以我們要尊重夫子像，尊重夫子所教誨的這些道理。

明朝時候，有個人叫汪會道，他從小就很聰明，八歲就能寫文章，而且過目不忘，這算是天生聰明了。可是大家知道，有一句俗話叫「聰明反被聰明誤」。假如他聰明而沒有道德或者不尊師的話，他的福報可能也會沒有了。他雖然很會寫文章，但是脾氣特別大，如果老師講幾句他不喜歡聽的話，他就會在背後罵老師。

他這行為始終沒有改，有一天他打哈欠，有個人跟他說了，本來你命中是可以考上狀元的，可是你脾氣大，經常罵老師，你的福報已經折完了，你這一生都考不上功名了。果然這個汪會道終身都考不上功名。所以這麼聰明的人沒有福，最後還是潦倒一生。

五、尊重經典

在武功縣，有個人叫康對山，他跟五個考生一起進京趕考。因為那是冬天，天氣寒冷，這五個同學，四個人把一部經書拿來燒了取暖，一個拿來燒水洗臉，這五個同學這麼做。他在旁邊看了也很難過，說：「哎呀，這樣太不尊重經典了。」

結果當天晚上他做夢，有個官員跟他講：「這四個同學居然拿經書來取暖，太不应该了、太不恭敬了，他們四個人之後全家的福報都沒有了，而那個用經典來燒水洗臉的功名考不上。」然後這個官員又對康對山講：「你也很不應該。」他說：「為什麼我不應該？」，「他們五個人做這樣的事，你為什麼沒有勸他？」他說：「我年紀最小我不敢勸。」結果這個官員跟他講：「你假如勸了，他們五個人有肯聽的，可能他們的命運就改了」。

所以勸人重不重要？他假如要做錯誤的事，你一勸他，可能他就改變了命運。《弟子規》告訴我們，「善相勸，德皆建，過不規，道兩虧」，同學做錯了，朋友做錯了，你不勸他，他錯了，我們也沒盡到道義，「道兩虧」，兩邊都錯了。以後看到同學不對，還是要勸才行。

他醒來後，把這個夢記在自己的本子上。過了幾年，那四個同學家人得了瘟疫，全家都去世了，所以這個福折大了。而那個燒水洗臉的同學，終身都沒有考上功名。

一個人的福田要靠自己的心去耕。你的心就像田地一樣，你越勤奮地耕作，收穫就越多；你越增長自己的善心，你的福報就會越大。而福田心耕，福田分三種：恩田、悲田、

敬田，你念聖賢的恩，敬聖賢的經典，這都是在培福了。

讀書人不能忽略對經典的尊重，經書不能亂擺。一本經書你看這裡空了便這樣擺，就沒有尊重了。擺放好經典，這都是對經典、對聖賢人的尊重。

歷代古人把這些故事記下來，為的是希望我們不要犯同樣的錯，希望我們都有福，不要自己毀了自己的人生。希望造福後人，用這些寶貴的例子來提醒我們。有個讀書人叫高天佑，他跟兩個同學一起到南京去考試，結果遇到一個很有修養的人，他們就請教他：「你看我們三個人能不能考上？」這個修行人告訴他：「你兩個同學會考上，但是你考不上，因為你有一次睡覺不小心拿經典當枕頭了。」他靜靜地回想，想起來有一次忘了經典放在包袱裡，那天沒有枕頭，就把自己的包袱拿來當枕頭，忘了把經書取出來。所以就折掉了功名，最後沒有考上。

還有一個人名叫楊百行，他把經典當椅子，坐在經典上面，那就更不對了。結果他全家都折了福，都是不恭敬感召的。

還有一個例子，清朝時期有一個讀書人叫葛子和，他住在寺廟裡正準備去考試。他們住的臥房在樓上，一次，他一不小心把尿桶給打翻了。尿倒出來了，就從縫隙滴到樓下去

了，他趕緊下樓去把書移開，但已經滴到他的書上了。他就把被滴到的那一頁撕掉，然後扔到水裡去，這就是對經書不恭敬。他隔天去考試，考試的題目就是他撕掉的那一頁內容。應該怎麼做？應該先把這一頁經書洗乾淨，再拿火把它燒掉，然後再恭恭敬敬把它放到水裡去，這樣才對。所以他不恭敬，結果剛好就考到那一頁，他漏了經文，就沒有考上。

我們古聖先賢都教我們從哪裡學習？從恭敬的態度學習，這叫「毋不敬」。我們講的敬田，對什麼恭敬呢？隨時隨地都保持一個恭敬的心，對人恭敬，對聖賢、對父母，以至於對一切的人都應該要恭敬。延伸到對一切生命都愛護、都恭敬，你的心量就越來越大了。

六、凡出言，信為先

還要對一切事情恭敬，有一句話叫「受人之託，忠人之事」。人家拜託你的事情，你已經答應了，當然要盡心盡力把它做好，所謂「凡出言，信為先」，你要守信。「事非宜，勿輕諾」，假如你覺得做不到，就不可輕易答應別人，只要答應別人了，就要把它做

到最好。

所以「信為先」，這個「信」怎麼講？「人言」，一個人講出來的話要守信才叫人話，一個人說了卻做不到，那他講的話就不是人話了，叫鬼話連篇，那人家就不信任他。人的第一生命是身體，身體好可以呼吸。第二生命是信用，假如你沒有信用了，你在社會當中，人家完全不信任你，你也不可能發展什麼事業了，人家看到你就像看到瘟神一樣，所以信用很重要。

如果你現在特別守信用，所有認識你的長輩、認識你的同學都記住了。可能十年以後，你一進入社會，遇到了你以前的同學，剛好你到他們公司去，他就會跟他老闆講：「我這個同學從小就守信用。」可能因為這一句話你就被錄取了。可是假如你小時候說謊，剛好那個同學被你騙了，十年以後你到這個公司去應徵，剛好他在那裡，他會怎麼說？「老闆你要小心。」所以人的信用，從小就要開始積累。

我曾經遇到一些好朋友，他們非常守信用，大學還沒有畢業，好幾個長輩就給他們推薦很多好的公司了。長輩有幾十年的人生經驗，很多大老闆都跟他有交情，他會跟大老闆說：「我認識一個晚輩很好，介紹到你們公司去。」所以你有信用，很多人會幫你打

開人生之路，越走，你的人生路就越寬；假如你不守信用，那人生路就越走越窄。

所以答應別人的事一定要做好，包含自己本分的事都要盡心盡力做好，自己的事情自己把它做好，不讓人操心，這就是對事的恭敬。

七、節儉惜福

再來就是對物的恭敬。一切東西，我們都要非常愛護，不要糟蹋。有一次我在大學裡吃飯，看到很多大學生吃完飯離開的時候，盤子裡面幾乎還有一半的飯菜沒有吃，也許他們想著「我家有錢，我飯不吃代表我很有錢」。這叫糟蹋食物。有一個成語叫「暴殄天物」，米要種三個月，而且每天農夫要流很多汗，「鋤禾日當午，汗滴禾下土」。在耕田的時候，有時候不小心還會傷害到蚯蚓、昆蟲的命。所以飯能吃到我們嘴裡，不知道農民要流多少汗水，傷害多少昆蟲，所以不能糟蹋糧食，要珍惜它。我的福花完了，我的命也走了，叫「祿盡人亡」。

你對一切人、事、物尊敬，那就是老師的好學生，也是聖賢人的好弟子。

敬老尊賢篇

柒、敬老尊賢，修福積德

一、責任的承擔是成長的開始

有一句話叫「責任的承擔是成長的開始」，人願意去扛責任，去負責任，他就會成長，他的能力就會越來越強。

人越鍛鍊他的能力就越進步，像盧叔叔二十九歲就當專業總經理，能力非常地好。他從小除了奉事父母、奉事兄長外，還去鄰居家幫忙。他付出這麼多有沒有吃虧？沒有。他付出這麼多，能力就比別人強。

我們在學校，班上的事情多去承擔、多去付出，這樣老師欣慰，自己也得到鍛鍊，所以不要怕承擔責任。承擔了不會做，那就多問、多請教，「學問學問，要學著怎麼問」，而且老師都會喜歡好學好問的學生。老師已經成年，他可能三、四十歲，大我們二、三十

年，他所積累的人生經驗跟智慧，往往在你請教時，就會無私地告訴你，你會增長很多能力跟智慧。

如果一個人什麼都不想做，什麼都不想承擔，就想每天吃飽睡、睡飽吃，那會變成豬的思想。這樣過日子，他的時光耗盡了，他的能力也沒得到增長，他走到哪裡都只會給人家添麻煩，這叫「成事不足」。人要有志氣，要做家庭的好兒女，要做國家的棟樑，以後不管在哪一個行業，一定會是這個行業的棟樑。

二、立志助人

你立志了，就會有努力的方向，很多先賢他們都是很早立志，最後很有成就。大家有沒有聽過范仲淹先生？他小的時候遇到一個算命的人，他就問這個算命的人說：「我能不能當宰相？」宰相是一人之下萬人之上。這個算命先生嚇了一跳，說：「你這個年輕人野心這麼大，一下子就要當宰相。」他這麼一問，范仲淹不好意思了。「不然這樣好了，你看我能不能當醫生？」這個算命先生覺得很奇怪，怎麼一下從想當宰相變成當醫生？范仲淹說：「因為只有良相跟良醫可以救人。」范仲淹的人生目標就是要救人。

非常有德行的宰相叫良相，因為他是治理整個國家。國家一個政策對了，千千萬萬老百姓受利益。一個決策錯了，可能幾百、上千人就會餓死，所以良相能幫助天下很多人，可以救人！

良醫是醫術高明的醫生，良醫能把快要死掉的人救活。而且救活一個人，不只他活命，假如救活了一個丈夫，就等於是把他整個家庭都解救了，所以良醫可以救人。

算命先生聽他這麼講，說：「你小小年紀就這麼可貴，你這一念心就是良相的心，你以後一定可以當宰相。」後來，他真的當了宰相，他的兒子也當了宰相。他是副宰相，他的兒子是正宰相，他兒子的職位比他還要高。

而且范公當了宰相，國家給他的薪水很多，但是他都沒有自己花，他拿自己的薪水買了一千畝的田，他稱它叫「義田」。我們一般講道義、情義、恩義。這個人很講情義，盡力去幫助親人、幫助朋友。

我小的時候記得老人都很講「義」，不認識的人都幫助。搬一桶熱水，因為趕路的人很多，有的走很長遠路都沒有水喝，很難受，就免費供應水給這些路人喝。有時候到吃飯時間，這些路人還趕路，很餓、很辛苦，老爺爺老奶奶就說，「來來來，到我們家吃頓飯

再走，太辛苦了。」真的是不認識的人都幫助。現在社會講義的則很少，連鄰居對面住誰、姓什麼、叫什麼都不知道，所以我們要恢復這種情義的社會，有人情味的社會。

我記得小時候，隔壁家的阿姨出去買菜，都會問我媽媽：「你家裡有沒有什麼要買的？我順便幫你買」，都不計較的。我媽媽說幫我買什麼，要拿錢給她，她說回來再拿，都不會計較這些錢的。甚至於我們家要出門，全家要出去把鐵門關上，隔壁阿姨說，不用了，我幫你看看就好了，不用關門。守望相助，這都是有人情味，有情義。

范仲淹有了薪水之後，他很有道義，買了一千畝的田地，分給他同一族買不起田地的人，他把田給他們耕種，幫助他們，讓他們可以生活下去。所以幾百個族人都是因為他的義田，生活才沒有擔憂；不只幫助自己同族的人，幾百個族人都是他幫助的，連很窮的讀書人他都幫助，讀書人沒錢買書、沒錢生活他都幫助。他幫助的人當中，有好幾個都是宋朝的大學問家，都是好官。

范仲淹對國家的貢獻很大，他栽培了好多國家棟樑。而且范仲淹先生離我們現在九百年，范家的人都還在學習他的精神。在范公去世之後這幾百年，義田變為四千畝。他在的時候一千畝，經過幾百年之後，他後代的人效法他的精神，很講道義，幫助族人、幫助苦

難的人，買到四千畝義田。

而且，更可貴的是什麼？范仲淹先生他不留錢，他一有錢就幫助人，結果他去世的時候家裡沒有閒錢，甚至都沒有錢買棺材，已經慷慨到這種程度。同僚們很感動，就幫他辦後事。後人說他沒有留錢給孩子，但他留了一個「義」字，就是救濟貧窮，幫助了整個同族的人。所以他去世的時候所有的族人，都像自己父母去世了一樣傷心。

文天祥有一句話，「人生自古誰無死，留取丹心照汗青」，范仲淹先生雖然離開了，他的後代卻把他的精神留住了，他的精神長存世間。他幫助過的所有貧窮的人，都效法他的精神來經營人生。

三、敬老尊賢不忘本

「孝親尊師」，這些都是非常好的美德，為什麼它很美？因為它遵循著一個精神，就是知恩報恩、飲水思源，不忘本。樹木因為根本可以吸收水分，所以它能成長茁壯，假如這一棵樹連根本都沒有了，它就長不大。相同的，人假如忘了本，那他的生命就是枯萎掉的，就沒有生命力，而且福報很快就沒有了。

敬老、尊賢也是不忘本的精神。老人的一生，貢獻給了家庭，沒有爺爺奶奶哪有父母？沒有父母哪有我們？所以他們是貢獻給了我們的家庭。沒有爺爺奶奶就沒有我們，我們要尊重爺爺奶奶，要報他們的恩德，所以敬老也是不忘本。老人除了為家庭奉獻一生外，他在不同的行業對整個社會也是奉獻一生的。比如他從事的是造橋鋪路的工作，他一代子可能鋪了很多條路，他對社會的貢獻就很大。他如果是農民，他一生種的糧食、蔬菜給很多人吃，千千萬萬數不清楚，整個社會也要回報這些老人，他們在各個行業奉獻。所以要尊重老人！

除了老人對社會的整個奉獻我們要尊重之外。一個老人，他的智慧，他的人生見識、閱歷也是很有價值的。盧叔叔才五十幾歲，他講的一席話，一天花五千塊錢都聽不到這麼好的課。我曾經上過三天課花了六千塊，都聽不到像他這麼有智慧的課。我尊重盧叔叔，聽到這麼有智慧的課，一分錢都沒有花，而且每次我到盧叔叔家去請教他，他都很愛護我，我走的時候還給我帶禮物，這麼關愛。所以老者有智慧，有人生寶貴的經驗、閱歷。我曾經在一個很大的公司工作，我的主管比我年長很多，有一次我處理事情半天都想不出好方法，但他一句話就解決了，他是過來人，一指點，我們就能少走很多彎路。有一句話

叫「聽君一席話，勝讀十年書」，這都是因為你尊敬這些有智慧的老者，才能獲得這樣的收穫。

四、張良敬老拜師

漢朝跟唐朝，這兩個朝代在中國歷史上最興盛，都說中華民族叫漢人、唐人。而漢朝的開國皇帝——漢高祖劉邦，他也是一般的老百姓，最後當上了皇帝。首先他仁慈，他人咸陽城，就說不可殺人，殺人要償命。所以我們說恩田、悲田、敬田，仁慈就是悲田，尊賢就有敬田！而且他非常尊重有智慧、有賢德的人，當時劉邦尊重三個很有智慧的人。第一個叫韓信，韓信擅長帶兵打仗。第二個是蕭何，他很有管理能力，把國家財務都治理得很好。還有一個叫張良，張良很有智慧，他在一個帳篷裡面想好方法，就可以讓千里之外的戰爭打勝了，叫「運籌於帷幄之中，決勝於千里之外」。劉邦當了皇帝，他就說，不是我的功勞，是他們三個的功勞。你看他多麼感激這些賢德的人，尊重這些賢德的人，他們當然也就效忠於劉邦。

而張良為什麼會有這麼高的智慧呢？張良智慧高也是從敬老尊賢來的。張良當時希望

推翻秦朝、解救老百姓，他刺殺秦王失敗了，成了通緝犯，好多官府都要抓他。他有勇氣，不怕死，可是雖然不怕死，智慧還不夠，考慮事情不夠周到，有勇無謀。他需要有人提拔。

有一天，他走到一座橋上，遇到了一個老人，這個老人心裡想：這個年輕人不錯，但是缺乏教導。老人就翹起腿，鞋子在腳上晃啊晃，一下子把鞋子掉到橋下去了。老人說：「幫我撿起來！」張良想他年紀都這麼大了，幫他撿一下，他撿起鞋子對老人說：「老人家，鞋子還你」，這老人躺在地上，把腳抬起來，說：「幫我穿上」。

他又幫他穿起來了，這個老人點點頭，嗯！孺子可教也。老人差不多走了快一里路，突然回過頭來說，「你五天以後到這個橋上來等我，我教你東西」。張良很期待，五天以後起了個大早，趕緊趕到這個橋上去，他沒有遲到，可是那個老人已經在那裡等他了，老人說：「年輕人還要讓老人等，五天以後再說」。結果五天之後，他半夜三更就去等，結果去的時候又看到那個老人在那裡了，老人說：「你五天以後再來」，這一次他乾脆那天晚上就在那裡過夜，不回家。終於那個老人來了，就交給他一本書，叫《黃石公素書》，這本書是當時姜太公輔佐周武王留下來的一本寶書。他很用心地學習，差不多過了十年，

他就輔佐劉邦取得了天下，並且成了皇帝的軍師！就靠敬老尊賢，他得到了這樣的智慧。

而且老人跟他講，十三年之後你走到哪個地方旁邊有一塊黃色的石頭，那就是我，你把那塊石頭拿回家去。真的，十三年之後張良走到那個地方，真的有一塊黃色的石頭，就把它拿回去供奉起來，所以後人都稱那個老人叫「黃石公」。最後張良要去世以前就交代家裡人，把這塊石頭跟他一起安葬。這個故事給我們很大的啟示，張良敬老尊賢，把這個老人高度的智慧就承傳了下來。

五、敬老得福，不敬老折福

為什麼要尊重老人？因為我們中華民族常說，一個人有福氣可以「五福臨門」。大家知不知道五福是哪五福？第一個是長壽。第二個財富，他不貧窮，他有錢樂善好施。第三福叫康寧，就是很健康不生病，假如人有壽命，可是常常跑醫院，也挺辛苦的。所以又長壽又健康，這是最有福氣的，叫康寧。這個人樂善好施、好德行，這是第四福。假如說這個人健康長壽而且也有錢，可是特別吝嗇，還常常罵人，那就不好了。好善好德，這是第四福。第五福考終命，就是他生命要結束的時候，沒有病痛就走了，這是福報。有一句話

叫「好死好超生」，他死的時候清清楚楚，他不會往壞的地方走，一個人假如要死的時候迷迷糊糊，都昏迷了，他可能就往壞的地方走了。

《三字經》裡面說，「竇燕山，有義方；教五子，名俱揚」。竇燕山有五個兒子，他本來不學好，還常常欺負人。結果有一天睡覺，夢到他的祖先告訴他：「你不學好，幹了那麼多壞事，老天爺都不放過你，你快沒命了，還不趕快斷惡修善、積功累德，否則你真的就快沒命了。」他醒過來後流了一身冷汗，而且是他的祖先親自跟他講的，他也有善根，不能不聽祖先的話，從那時候開始，他能做什麼善事就盡力去做。當時他做夢的時候他祖先還告訴他，你不幹好事，所以連兒子都生不出來，沒有福報，絕後了。

結果他發了善心，沒幾天他撿到一包銀子。他想失主一定非常著急，他就等在那裡，失主很焦急地趕回來，他主動問後就還給了失主。之後他還辦很多學校，讓孩子們都讀聖賢書，成為家庭、國家的棟樑，他積了很厚的德，最後五個兒子都當了大官。從本來沒命、絕後到最後生了五個兒子，「教五子，名俱揚」。他八十幾歲的時候還很健康，他去世的那天，還跟親戚朋友談笑風生，還去洗了個澡，回來對親朋好友說，我該走了。坐在那裡就走了。

考終命也稱善終，以前的人行善，所以他走的時候非常安詳。可是你看現在十個人走了，都在哪裡走的？醫院！而且在醫院走，插管子插好多支，好不好受？很痛苦。急救的時候還給開刀，然後還要電擊，砰砰，很嚇人。假如我們年紀大了，然後到醫院去，昏迷不醒，最後任人宰割，人家要給你劃一刀，你也得讓他劃；給你插四、五支管子你也得讓他插；給你電擊，砰，你也得讓他電。大家希不希望以後老了到醫院享受這樣的待遇？不要，折磨死自己了。所以現在好好修福，老的時候就會很健康。

長壽是五福之一，而福怎麼來的？修來的！所以叫「修福」。既然人壽命很長，代表他過去很有德行，應該尊重他。沒德行這一生也活不長，所以有五福的人都有德。敬老也是很重要的，一個家庭中，父母尊重老人，他老了，他的孩子也尊重他。如果一個社會都尊重老人，那麼等你以後老了，人家都很尊重你。所以我們這一代的年輕人尊重老人，我們老了下一代也尊重我們，這就是榜樣的力量。

在唐朝的時候，有個人叫楊大年，他二十歲就考上狀元，有句話叫「少年得志大不幸」，他很年輕就做了一些有成就的事情，可是為什麼會變成很大的不幸？因為他很年輕就有點兒成就，他覺得自己不可一世，誰都比不上他，他得意忘形就遭難了。所以古人這

些話給了我們人生啟示，不能學歷高了，做了一些事，得了什麼獎就瞧不起人，那樣就折自己的福。一傲慢，沒有了恭敬，就沒福了。

楊大年二十歲考上狀元，跟周翰和朱昂兩個老人一起工作。他常常用言語輕慢、侮辱這兩個老人，這兩個老人就勸他，你不要這樣笑我們，你也會老的。你繼續這個樣子，你自己老了人家也會輕視你、侮辱你的。黃泉路上無老少，去世的人有沒有說一定八十歲才去世？沒有，有些人二、三十歲命就沒有了。他輕慢老人，活到四十歲左右就死了，這個在歷史當中都有記載，給我們很大的啟示。

六、用真誠心去愛護老人

敬老，這個「敬」字，就是你用真誠的心去愛護老人、關心體恤老人、尊重老人。這個敬老應該怎麼做呢？比方你在家裡孝養爺爺奶奶、尊重長輩，這就是孝敬老人。我們所遇到的不只是家裡的老人，還有親戚中的老人，甚至於你在公共場合還會遇到老人。孟老夫子有一句話叫「老吾老以及人之老」。從尊敬自己的老人，把這個心量擴寬到尊敬天下的老人，尊敬別人的老人。

我們要有這樣的心量，在坐公車的時候，看到老人家步履蹣跚走上來，沒有座位了，我們趕緊給老人讓坐；老人頭髮白了，背慢慢地弓起來，眼睛也看不清楚，耳朵也不中聽。我們跟老人講話，就要很尊重，講清楚讓他聽，假如他聽兩次沒有聽清楚，不能很不耐煩。老人走路不方便，我們要懂得去扶著老人，幫他行走，這都是我們在一些公共場合當中應該做的。你在百貨公司，剛好要進一個門，那個門比較重，你把門打開看看後面有沒有老人過來，「老先生您先請！」老人一被年輕人尊重，他心裡就會非常溫暖，他也會覺得現在年輕人懂事了。

我們常常給老人方便，還要多給老人關懷、關心。在哪些方面？比方說讓老人先走，給老人讓路；包含吃的時候，「或飲食，或坐走，長者先，幼者後」，而且這個吃也要多注意，我們上一次講到，吃要注意軟、暖、緩。軟，不要太硬，老人咬不動；暖，要給老人吃熱的，涼的東西他的胃受不了，可能吃了拉肚子；緩，就讓他慢慢吃。假如爺爺奶奶在那裡吃飯，你在旁邊說：「快點兒快點兒，我要洗碗了。」他就會消化不良。讓老人慢慢吃，給他方便，體恤他、尊重他，這都是敬老的具體表現。

具體敬老還可以做什麼？去養老院幫那些老人，幫他剪指甲、拿茶供養他、幫他捶捶

背，讓老人的心溫暖，假如你還會剪頭髮，可以幫他剪頭髮。

七、敬老的福報

行善一定有善報，敬老是我們中華民族幾千多年的傳統美德，從堯、舜、禹、湯開始就尊重老人，幾千年前就設立養老院，就照顧沒有子女的老人。很多人都是從孝養父母、尊重老人、尊重老師當中積累了很大的福報。

尊重老人有什麼好報？在康熙五年（公元一六六六年）的時候，有一個人叫袁午葵，他非常慷慨，喜歡幫助人，那個時候有三藩之亂，有些地方比較混亂的時候，女子被人家掠走，他趕緊花一些錢去交涉，把良家婦女給贖回來。假如這個女子真的沒有被救回來，那她的父母、她的家人，一輩子都不知道要痛苦成什麼樣。他印很多善書幫助人，尤其尊重老人。剛好有一個老太太六十歲沒有人照顧，他就讓她住在家裡照顧她，後來這個老人的先生也來了，照顧這兩個老人照顧了二十年。那個老太太八十歲往生了，走了，照顧一個跟他沒有血緣關係的老人照顧了二十年。

有一天，他的僕人剛好燒水，燒了熱水以後把火炭就倒在一個木桶裡面忘了，那個木

桶就燒起來，引起火災。而他的女兒生病剛好躺在隔壁，眼看著他女兒就要被燒死了。他女兒突然做夢，就夢到那個住在他們家二十年的老太太使勁扯她，要把她拉起來，她就驚醒了，不知道怎麼做這樣的夢，就叫得很大聲，這一叫她父親聽到了，才知道樓上燒起火來了，趕上去的時候她的床已經燒掉一半。如果不是這個老太太冥冥當中來幫助他，他家跟他女兒就沒了。這是康熙時候真實的故事。因為敬老，災難化掉，而且還救了自己女兒的命。

第二，有一個人叫王彬，他從小瘦弱多病，所以他覺得自己活不長，他看到長壽的人都非常羨慕。有些長壽的老人從他們家經過，他一定站起來給他鞠躬，在路上遇到老人他一定攙扶他，該讓路時都給他讓路，特別尊重老人。老人跟他相處都很快樂、都很安慰。無畏布施得健康長壽，他使得老人覺得很歡樂、很欣慰，老人的心都很安定，沒有恐懼。因為他恭敬老人，他的身體慢慢強壯了，他活到九十三歲。所以敬老得到的好報就是健康長壽。

捌、尊老敬賢，改變命運

一、尊老敬賢，增長福慧

我們要學以致用。禮拜天爺爺奶奶來了，有沒有給爺爺奶奶端茶倒水，體恤老人呢？學了之後，馬上去做，自己的德行就會提升上去。

有一群鴨子去跟一隻老鷹學飛，老鷹在高空中的飛翔非常莊嚴，鴨子很羨慕，牠們約好一起去跟老鷹學飛。很認真地學了一個禮拜，每天早上五點半就起床開始練，一直練到晚上，就這樣練了一個禮拜，最後練成了。這群鴨子就跟老鷹講：「太感謝你了，你指導我們一個禮拜，我們現在都會飛了。」然後就給牠三鞠躬，鞠完躬這群鴨子就說：「好，我們走回去吧！」學了老半天都不用，最後都忘了，還是走回去。學的東西一用，就變成了一輩子的能力、一輩子的德行。然而若不用，就只會忘記。

前面提到王彬本來身體很差常生病，但是非常尊重老人，這個是敬田。因為尊重老人、愛護老人，他的福報在增加，最後活到九十三歲。還有一個老人，他特別尊重老人，對所有的老人都像自己的爺爺奶奶、爸爸媽媽一樣照顧、尊重，結果他活到一百多歲。所以敬老得長壽的果報。你尊重老人就得一個高人給你指點，你這一生的智慧、能力就會超過很多人。

我在十多年前剛好認識陳老師，陳老師那個時候在學校教書已經三十多年了，我還沒出生，陳老師就在教書了，陳老師教了四十五年，我今年才三十八歲。陳老師在教育方面的經驗是非常豐富的。我同學的太太就是陳老師的學生，她小學的時候是陳老師教的，因為我小學同學的太太介紹，我才有機會認識陳老師。她是教育界的老前輩，我要尊重她，所以我常常去學校看她教書。她三十幾年的教學經驗，我把它好好學習起來，我自己教書就不用繞很多彎路了，少浪費很多摸索的時間，這個都是尊敬老前輩的好處。

跟大家講一個不尊重老人的結果。我們要知道，一個人的福氣跟銀行的存款一樣，你有時候行善，存款就變多；你造惡，存款就變少了；你造的是大惡，一下子福報就全沒了。比如有人講一句話，把人家氣得想要跳樓，讓人家很痛苦，這一句話造的孽就很大。

有些人很刻薄，講一句話逼得人家想自殺。這一句話把他這一生一半的福氣全都折光了。

有人講一句話，把人從要自殺的邊緣給拉回來。他若想不開，你突然告訴他：「你這麼不在乎生命，你爸爸媽媽以後日子怎麼過？想到你就哭了。」他一聽，孝心起來了，我不能幹這個傻事。是不是把人從鬼門關拉回來？那請問大家，這一句勸人家回頭的話，功德有多大？「救人一命，勝造七級浮屠」，那就比造一個寺院、造一個教堂功德更大，救人家一命很可貴。

一個人的福氣每天都有加、減、乘、除。你每天知恩報恩，愛護別人，關心別人，尊重別人，每天你的福報在增加。假如這個善很大，就變成乘！

二、助人為善，改變命運

宋朝有一個官員叫衛仲達，他勸皇帝不要建大工程，否則很多老百姓都會累得半死。這樣勞民傷財，老百姓日子會過不下去。他勸過皇上，雖然皇上沒有聽，但仍然有很大善的力量。這一念是為了天下著想，善的力量就很大，超過整棟房子惡的力量，所以只因那一念善心，他的福氣就變成乘二、乘三、乘十了。

再有一個人叫王志仁，他認識一個在當地很有名的算命先生。這個算命先生算得非常準，看到他，就跟他講：「王先生，你的壽命快到了，你的印堂開始發黑，你活不過四十歲。」他一聽，就想：「我假如真的走了，那我得安排好妻子」，他四十歲沒有孩子，壽命又只有這麼長。他就趕緊收一些錢回來給家裡，他就等著，可能逃不過這一劫。結果他在去收這些債回來之後，在途中遇到一個女士帶著兒子在海邊要跳水自殺，他剛好看到，趕緊把他們拉回來，說：「你們為什麼想不開？」這個女的說：「我們養了一頭豬，養了很久了，出去賣，結果賣的時候，那個人給我的是假錢。我現在才發現是假錢，養了一年的豬居然拿回假錢，我先生一定會活活把我打死。而我的孩子還這麼小，他也活不了，所以我只好帶著我懷中的孩子一起自殺。」當下王先生一聽就說：「我這個錢你就拿去吧，拿回去你先生就不會打你了，你也不會有生命危險了。」這個太太謝謝他，就回去了。

他就住在當地的一家客棧。這個女的回去之後，就講給她先生聽。她先生一聽，覺得不可能有這麼好的人，不相信，就說：「好，你帶我去他住的那個客棧看一看。」因為那個時候已經是晚上，而且又下著雨。這個太太就帶他去王先生住的旅館敲門。這時，王先生已經睡覺了，聽到敲門聲後，他爬起來，趕緊穿衣服開門，結果一開門，是那個女的，

她的先生還站在旁邊，這個王先生還不知道。她就說：「我可不可以進來一下。」他說：「不行，我們孤男寡女，進來會被人家誤會，可能會壞了你的清白，太晚了，你不可以進來。」她先生一聽，這人是正人君子！馬上就出來說：「你不要擔心，是我太太跟我講這個情況，我不大相信，我過來看是不是真的有這麼好的人。」結果就在他們談話的時候，突然間王先生住的這個床，它是連著牆壁，在談話的時候，牆壁垮掉了，整個牆壁倒在他睡的床上，把床壓垮了。如果這個太太沒有來，王先生會怎麼樣？他就一命嗚呼了，他就只有這麼長的命。本來那天他要命終了，可是他救了兩條命，也挽回了一個家庭，他積了陰德。乘啊，他福報變乘！他就延長壽命了。結果他回去之後，本來沒有兒子，最後連生十個兒子，活到九十六歲。

所以，人的福報每天都要積累，為什麼說為善最樂、助人為樂，而且行善要及時。比方說這個人他短命，他的善的力量會把命救回來。有一個企業家非常有錢，在他的國家裡面都排在前十名，他弟弟得癌症，他也不能把弟弟的命要回來。錢買不回命，你有善行、有福報才救得回命，你看每天都有加、減、乘、除。所以人不只要有善行，還要有善念，善念就是在積福，尊重老人，孝順父母，這都是善念。

三、一念惡起，福報自消

有個讀書人姓李，李生有一天去考試。他到了一個客棧，這個老闆對他非常好，他就莫名其妙，就問他：「老闆，你為什麼對我這麼好？」老闆說：「昨天晚上有人在夢中告訴我，說今年會考上進士的一個人到你的旅館來，你好好招待他。」他很高興，這個是新科舉的官員，他也覺得很光榮，就特別認真地招待他。李生心裡一想，我今年可以考上，他也很高興。當天晚上他就在想：我就要考上進士了，我以後要當官，可是我覺得我太太長得不够漂亮，考上以後回去應該要把她換掉。他動了不好的念頭。他隔天便去考試。有人去給客棧的老闆講：「老闆，那個人本來應該考上，結果因為還沒考上就想著要換太太，這個人沒有情義、沒有道義，所以上天把他的福報去掉了，他今年考不上了。」結果這個李生真的沒考上。他回家的路上又經過那家客棧，客棧老闆說：「有人告訴我，你就是因為想著要換老婆，所以沒考上。」這個李生覺得無地自容，很丟臉，不敢住了，趕緊跑回家去。所以諸位同學，一個惡念就把自己的福給減掉，給除掉了。除以二，福報去一半；除以四，福報剩多少？四分之一而已。這告訴我們，人生有兩件事不能等，一個是行孝，一個是行善。

老師看過的事情太多了，包含我在補習班的時候，我們的老師他是教中文的，有一次他說，有一個同學很想不開，都有輕生的念頭。我心裡想，我好好讀一點書，以後可以勸他，可以幫助他。結果我才好好地要學習積累一些智慧，下個禮拜那個老師來就說，我這個學生，前兩天自殺了。那天我騎摩托車回去，很傷心，我說我如果早點兒有智慧去見這個同學，可能幾句話就可以把他勸回來。所以從那一次以後，我覺得我應該好好地用功，才有能力去幫助別人。在你眼前他的生命結束了，是很遺憾的事情。

四、善惡相報，如影隨形

在古印度，當時佛陀教育學生們要尊重老人。這裡有一個故事，傳說在毗沙王的國家發生了一件事情非常奇特。有個人叫弗迦沙，有一天他在路上被一頭牛撞死了，牛主人很緊張，就趕緊賣掉了他的牛。後來這頭牛又發瘋，把買主又頂死了。這一家人非常生氣，花錢買牛，居然讓家人因此喪命，就把這頭牛殺掉了。殺了以後把它的肉賣出去，剛好有個人買牛頭，買的這個人走到路上太累了想要睡一下，他就坐在樹下睡覺，把牛頭掛到樹上，睡到一半，牛頭掉下來，把他給刺死了。這個案子傳到國王那裡，一頭牛殺了三個

人，這真的很特別。

當時佛陀剛好在附近，這個國王就親自去請教老師，佛陀就說，死掉的三個人在前世是好朋友，他們同時住到一個客棧。這個客棧是一個很貧窮的老婆婆經營的，他們三個人住了好一段時間都沒有付房租，結果又趁老婆婆不在的時候三個人溜走了。那老婆婆就追啊追啊，追上了這三個人，三個人說：「早就給你了，你老糊塗，忘記了」。這老婆婆被他們欺負，她就在心裡起了一個念頭：你們三個人欺負我貧窮又老，沒有能力跟你們爭，以後再被我遇上，我要報仇，我要把你們三個都殺了。結果這一生就發生了這個情況，這個老太太變成了牛，遇到她的仇人，就把他們給撞死了。所以人生要敬老，要廣結善緣，不能跟人家結冤仇。冤冤相報何時了，這是正確的。

韓國的電視劇《商道》，林尚沃幫助了很多，在他最困難的時候，那個他曾經幫過的人突然就出現了。林尚沃他曾經花兩百兩銀子救了一個女子。那個女子被人家賣到妓院去第一天，眼看她的人生就要毀了，林尚沃把她給救出來。後來這個女子嫁給一個大財主。結果這個女的就出很高的獎金要找林尚沃，最後這個女人給了他兩千兩報恩，讓他整個商團都復興起來。所以善有善報，不是不報，時辰未到。

惡也會有惡報，真的遇上就麻煩了。曾經有個地方發生了火災，蔓延地非常快，在幾分鐘之內整個大樓就全部燒掉了，人警覺到了要跑都來不及。而燒死的人，有老人也有幾個月大的小孩，你說這小孩有什麼錯，這麼小就被燒死了，很可憐。其中有一個女的死掉了，她有一個男朋友，但是他們不在同一個地方工作，他們也不是每天打電話，反正兩、三天打一次電話。結果這個男朋友當天晚上睡覺就夢到他女朋友來了，他女朋友已經燒死了。他女朋友跟他講：「我已經死了，因為我們在前世，幾十個人一起結夥搶劫，搶人家的錢又殺人，這世剛好我們在同一個飯店吃飯，這個惡報就到了，通通都被燒死了。」所以，你趕快斷惡修善，你的心變，你的人生命運就變了。

五、尊重賢人，不走彎路

尊賢，尊重有德行的人，而這個賢人還包含古人，古今中外的賢人你都要尊重。

德蕾莎是一個很偉大的修女，她得到諾貝爾和平獎，她值得我們尊重。她受英國教育，卻到印度貧民區去照顧生病、窮困的人。所以她的愛很無私，超越了宗教，超越了種族，我們也可以學習她。

還有我們大家看蔡學長，他以孔老夫子為師，學習溫、良、恭、儉、讓，很好。學這五個優點，不發脾氣，就溫和了；都替人家想了，善良了；對人很客氣了，恭敬了；不亂花錢了，節儉了；禮讓別人，謙讓別人了。

蔡學長比我幸運很多，他現在才十三歲，就以孔老夫子為榜樣，我十三歲的時候照片當中貼的都是席維斯·史泰龍，拿著一支衝鋒槍，都是去打仗的。我念初中的時候，就特別逞強鬥狠。我那個時候就要學那個，要練肌肉，結果練到手斷掉了，掉到水溝裡，單手還在練功夫，你看多逞強。我臂力比較強，高中又念男校，常常比賽，我是第一名。但是練過了頭就傷身體，現在下雨天就好酸，副作用就來了。我們中國的太極拳，它很溫和，以柔克剛。那個太極拳你十個人來打他，四兩撥千斤就給你彈回去了，而且你看這麼練都不會傷身體。西方的那些運動，百米賽跑的選手，平均壽命四十幾歲就死了，他把身體用過了。

尊賢，我感觸就很深，假如十三歲是貼孔老夫子像，我的身體就不會變成這個樣子。我記得那個時候太逞強了，手斷了都不能輸給人家，我還單手練伏地挺身，結果後來因為手斷了，就綁一個繃帶。我一出力才知道，原來左手跟右手連在一起，把我痛死了。可是

不行，我輸給他我多沒面子，所以我那個比賽是這樣「啊……」，我贏了，可是痛得實在差點兒沒有暈過去。你就看我那個時候學這些偶像，學的都是逞強鬥狠，現在都有副作用。後來我是二十五歲的時候開始跟我的師長學習，開始以古聖先賢作榜樣，我的命運就不一樣了。以前都是嫉妒別人，現在變成學習別人、幫助別人，命運就改了，我以前做什麼工作都不順利，學了以後現在做什麼事都很順利了。

六、親賢遠佞，尊賢避惡

為什麼要尊賢？因為這些聖賢人的思想改變了我們一生的命運。你尊賢，他就變成你人生的貴人，我沒有遇到孔子的教誨，那我的人生是完全不一樣的。你尊重賢德的人，他就變成你人生的貴人。我尊重陳老師，她就變成我人生教學的貴人，給我很大的教導、幫助。你每天接近有德行的人，你每天受他好的影響，「見人善，即思齊」。

有一句話講，「善人則親近之」，你去親近有德行的人，「助德行」，幫助你的德行，你的身心會越來越好。「惡人則遠避之」，德行不好的人，你自己的定力還不夠，你就被他影響了。比方說，他講粗話，你跟他待一天你就會講粗話了。比方說他喝酒抽煙，

你跟他待三天，你就被他影響了，這就學到不好的習慣了。包含賭博，那更麻煩了，有時候你一賭欠人家錢，連命都沒有了，被黑社會追殺。所以「惡人則遠避之」。你還沒有辦法不受影響，那你得要跟他保持距離，你才不會受不好的影響。等你有德行可以感化他了，再來幫助他，你現在幫不了他反而會受他不好的影響，那就不好了，「遠避之」。

親近善人跟親近惡人那是絕對不一樣的。親近善人，就好像手上拿著薰草、香草，你身上就有香味了；親近惡人，就好像你拿著那個油草，就是臭的草，你身上也有臭味了。

所以又有一句話說，「如入芝蘭之室，久而不聞其香。」你走進一個種滿芝蘭的花園裡面，你慢慢就有那個香味。「如入鮑魚之肆，久而不聞其臭。」你到那個賣魚的地方，你走進去五分鐘出來，你身上就有腥臭味，無形當中就受影響了。

你們有沒有遇到過，比方說你去放生，有一些生命就要被宰掉了，你覺得牠們很可憐，去放生。善的人說，你這樣做很好。惡的人說，你那麼傻幹什麼，錢不拿來自己花，還去放生。你看善人、惡人對你的影響就不一樣。上次跟大家講到的，有個人買了白龜放生，結果很多年以後，他們的軍隊六千多個人都死在海裡面，只有他被救上岸了。這都是善有善報。所以對的事情，善人都會讚嘆、支持你去做。

我曾經遇到一個差不多四十歲的人，他跟我講了一段話，他說他年輕的時候也好玩，交了很多玩樂的朋友。結果他很幸運，後來他遇到中華傳統文化，他就開始學。他現在四十歲了，所有跟著他一起玩的人，要不是被槍斃了，要不就是已經病得很嚴重，要不就是在監獄裡面，只剩下他正常而已。大家看，接觸的東西太重要了，他開始讀聖賢書，他命運就轉變過來了。所以大家要懂得親近聖賢人，親近有德行的人，親近好的同學、好的朋友。

尊賢的重要性。我們再提一個「近朱者赤」的例子。老師曾經聽到一個真實的事情，有一個媽媽懷孕了，她很喜歡打麻將。後來她的孩子生出來，半夜都不睡覺，因為他媽媽常常打麻將打到半夜。後來孩子出生後半夜不睡覺，一定要聽到麻將的聲音才能睡。你說他媽媽，懷胎的時候就給他不好的影響了，那這個人以後長大很可能變賭鬼。

傳說在華氏國有一頭白象，牠專門去打仗，而且有人犯死罪，牠是用腳把那個犯人給踩死，牠是幹這個工作，所以這頭象就很殘暴。有一天牠的房子被燒壞了，牠沒住的地方了，就換到一個佛寺的旁邊去住。每天佛寺都會念經，這頭象就每天聽著這個經文，尤其聽到一部經文叫《法句經》，突然聽到一句叫「為善升天」。這都是有靈性的生命，牠突

然聽到《法句經》講的，行善的人可以享天福，為善升天；但是為惡的人會入淵，會到萬惡的深淵裡去。牠聽到這一句的時候，突然整個身體就立住了，就好像被電到一樣，所以這句話太重要了，以後聽到經文這頭大象都很認真。後來再把牠牽去，「來，執行死刑」，要讓牠用腳去踩那個犯人，結果牠卻用嘴巴去舔那個犯人，那個暴戾之氣就因為接近了這些經典的教誨變得很溫和。一頭大象都能變，更何況是人。所以人只要肯自重、自愛，懂得好好地提升自己的智慧、德行，每天讀聖賢的經典，不到三個月，整個人的氣質就不一樣了。

七、尊賢興國，親佞敗身

在尊賢當中，有些故事特別讓人感受到它的重要，我們舉個例子。

在春秋戰國時期，齊桓公是春秋時期第一個霸主，在春秋時期他的貢獻是最大的。齊桓公用了一個人叫管仲，幫助他把整個中華民族團結起來才沒有被滅族。齊桓公肯用管仲，他尊賢，所以後來才成為霸王。

管仲本來跟齊桓公是對立的，曾經拿箭射齊桓公，要把他射死。當那支箭射過來的時

候，箭射到他的胸前配飾上就沒有死。可是他很聰明，他知道管仲箭法很準，假如沒有把他射死，又會再射一支。所以他的反應很快，他就咬破自己的舌頭，然後就假死倒在那裡，管仲以為他死了。結果他提前回國做了齊桓公。齊桓公具有容人之量，他不但沒有殺管仲還封他做宰相，後來管仲幫助他做了霸主。

後來管仲年紀大了要走了，齊桓公趕快問他，接下來要用誰，才能讓這個國家安定？為什麼一個國家要尊重賢德的人？因為賢德的人有智慧、有德行，是國家的棟樑。齊桓公就問：「可不可以用易牙？他對我很好。」他是一個廚師，他居然把他幾個月大的兒子煮給齊桓公吃。當時齊桓公說：「他愛我勝過愛他兒子，這樣的人可以用吧？」管仲說：「國君，你要清楚，連自己的兒子都不愛了，他會愛你嗎？他是要討好你、諂媚你，對這樣的人要小心。」，「好，不要用。」，「那舉豎刁呢？這個人為了來陪我能夠留在宮中，他自己願意做太監，做太監要傷害身體，你看他愛我勝過愛他的身體。這個人可以用吧？」管仲說：「一個人哪有不愛惜自己身體的，他傷害身體來接近你，他一定有很大的目的，他要謀很大的權利，這個人不能用。」齊桓公說：「好。還有一個叫開方，他本來是一個小國家的王子，他不做王子來陪我玩，而且他父母去世了他都沒有回去奔喪，所以

他愛我勝過愛他的父母。」管仲說：「一個人連父母都不愛了，他還會愛你？他不就是看你的國家這麼大，想要謀你這個國家，他才來的嗎？」齊桓公說：「有道理，好，那這三個人我就不用了。」管仲就推薦有德行的人給他，結果這個被推薦的人沒多久也去世了。後來齊桓公說：「沒有這三個人陪我玩，很沒意思。」他忘了管仲生前給他的交代，就把這三個人又叫回來了。

齊桓公用了管仲，成為春秋時的第一代霸主。可是沒有了管仲，三個佞人就把齊桓公關起來，最後齊桓公死了六十七天都沒有人知道，屍體腐爛了，屍蟲爬出室外被人家發現了，才知道他死了。

同樣是齊桓公，用好人，親近好人，是最偉大的國君；用錯了人，親近錯了人，死無葬身之地。所以就知知道尊賢多重要。「善人則親近之，助德行於身心」；「惡人則遠避之」，你要離他遠一點兒，他會害人，「杜災殃於眉睫」。他假如沒用這三個人，他就不會死無葬身之地。

玖、敬老尊賢，改過遷善

一、見賢思齊

利人利己，害人害己。我們看一個人動一個壞的念頭要害人，他還沒有傷害到那個人，他可能就受傷害了！日本江本勝博士的水實驗告訴我們，你對那個水講好的話，貼上一個寫了好話的標籤，都會影響那個水的磁場。你自己動一個念頭會不會影響你身體的磁場？當然會啊。好念頭，你自己很高興，要去祝福別人，首先自己就很歡喜。念頭不好，傷害別人就傷害了自己。大家看歷史當中奸臣都長什麼樣子？小鼻子小眼睛，嘴巴都歪歪的，你看度量很大的人長什麼樣子？笑嘻嘻的，就像在佛寺看到的彌勒布袋和尚一樣。一個人心量一小，不只傷害自己的身體，而且他做壞事之後，《易經》裡面有一句話告訴我們，「積不善之家，必有餘殃」，他的壞念頭，做的壞事，連子孫都會因此受到影響。

當他不尊賢，甚至於還嫉妒賢人，甚至於去傷害賢人，這個罪業就很大。我們前面講到賢人為什麼值得我們尊重？因為他是國家的棟樑，他是很多人生命當中的貴人，他的智慧可以幫助很多人。他本來可以做國家的部長，可以愛護很多人，結果你把他給害死了，當然對國家的損失就非常大了。

在秦朝的時候有一個人叫李斯，他不去效法聖賢人，而且還陷害師弟韓非子，把韓非子害死了。韓非子很有德行，也很有能力，本來可以幫助整個國家做很多事，被他害死了。「惡有惡報，善有善報。不是不報，時辰未到」。什麼時候報？沒有多少年就報了，他被處死，而且連他的兒子也全被腰斬。「積不善之家，必有餘殃」。因為你嫉妒，傷害有賢德的人，你不只害了他，還害了他可利益的人，所以不可嫉妒賢德的人。

我們看到人家成績比我們好，我們羨慕，還要向他請教、向他學習。我們不要嫉妒，要「見人善，即思齊」。

賢德的人是他人的貴人，我們要尊重他。孔子是聖人，我們向他學習，你今天尊重這個賢德的人，你看得懂他的德行，看得懂他值得你效法的地方。看懂了之後就知道了，接著還要做到，那你的受益就更大了。

二、學會節儉

具體來講，怎樣真正做到越來越節儉？

我有一個帽子，現在還用不上，要冬天才用得上。我那個帽子已經用了十多年了，我姐姐送給我的。我每次戴著那個帽子就會想到我姐姐，她很愛護我。我越戴越歡喜，讓我換我捨不得換，因為那個帽子有姐姐對我的愛心。你用愛心去用這些東西，用感恩心去用這些東西，它可以用一、二十年都不會壞。人的身體也是一樣，你每天很愛護它，謝謝我的胃、謝謝我的腸，幫我消化東西，你可能長命百歲。但是你假如不愛護它，每天暴飲暴食，吃飯還沒嚼好就吞下去了，你不尊重愛護它，胃用不了多久。你愛護它就用得越久，用感恩的心用東西就節儉。

人要惜福，珍惜食物，你就會有福氣。糟蹋食物就是暴殄天物，要知道農民流多少汗，傷害多少蚯蚓、昆蟲，才能收穫那些穀米，要珍惜，不可以糟蹋。我們家剩飯都是我吃的，雖然我長得這麼瘦，但是我們家剩的東西都是我包的。

李炳南老師在臺中住了三十八年，他教書從來沒有斷過，五十九歲到臺灣，他九十七歲往生，而他往生之後，他的學生整理他的東西，結果發現他的襪子是補了又補、補了又

補，衣服也是補了又補。他的學生在臺灣有近五十萬人！全臺灣從南到北好多人都來跟他學習，感謝老師，送老師東西，他都送給別人，自己捨不得用。所以他的學生一看到他的襪子跟衣服，流眼淚，老師穿在裡面的都是這麼節儉，都不知道老師這些東西，衣服、襪子都補了又補、補了又補。所以李老師節儉深深感動他的學生。我聽完以後也覺得不能浪費東西，應該學習李老師的精神。

我們每天用的東西都可以節儉。比方你用筆，不要亂畫，你也在節儉。比方你用筆很小心，不會沒事不小心把筆頭又撞歪了，又要換新的了。你每一次寫完字，趕緊把筆蓋蓋起來，它就不會壞掉。尤其寫鋼筆字，那個鋼筆你一摔下去，筆尖歪了，就不能用了，有的一支要上百塊。你開水龍頭，把它開小一點兒，夠洗就好了。再者，洗手底下再放一個盆子，洗了幾次以後，拿去沖馬桶，水都不浪費。我記得我的奶奶用衛生紙，一張可以用四次，分四次用。我那時候看到說，您不要那麼節儉了。可是我奶奶四十歲身體就不好，最後很長命，八十六歲。節儉也許真的是可以長壽的。孔子說要舉一反三，所以大家用水要節儉，用衛生紙要節儉，吃東西要節儉，穿衣服要節儉，坐公車也是要節儉。

三、知行合一

我們求學問有一個非常重要的態度，叫作「知行合一」。知道了，趕快去做，這才是真有學問。《弟子規》告訴我們，「不力行」，這個人什麼都不做，只是學一大堆知識，「長浮華，成何人」。我有一次到一個幼兒園，那兒的孩子是從四歲到六歲的小朋友。我一上去說，小朋友，我們今天跟大家一起學習《弟子規》。那個小朋友說，我們都學過了，我們都會背了。四到六歲，他覺得「我都會背了，我都學會了」。我就問這個小朋友，我說，「好，小朋友，請問第一句『父母呼，應勿緩』，你們做到了沒有？」那小朋友本來是這樣回答的：「老師，我們都做到了。」等了一會兒，他想了一下，慢吞吞地說沒做到。「父母命，行勿懶」，好像昨天也沒做到。第三，「父母教，須敬聽」，頭低下來了。很難得，他們很會慚愧反省，覺得好像沒做到，低下頭來了。

大家注意看，他「不力行」，沒有做到，「但學文」，只是學，有沒有長傲慢、浮華？有，不知不覺。所以我曾經聽說那個小朋友學了一些科學，像是牛頓定律，回去問他媽媽：「媽，牛頓第二定律你知不知道？」他媽媽說不知道。「媽，你怎麼連這個都不知道，怎麼這麼笨？」你看他學點東西慢慢就變傲慢了。有的讀了碩士、讀了博士回來，瞧

不起爸爸媽媽，那就是忘恩負義，你能夠讀那麼高，都是你爸爸媽媽用血汗錢支持你的，哪有學了一點兒知識就變成這麼傲慢的？學歷、知識就變成自己人生的障礙了。我曾經看到一篇報導，有一家公司表示，北大、清華的學生不錄取。北大、清華這個在中國算很好的學校，可是為什麼這個老闆寫北大、清華的學生不錄取？因為他覺得曾經用過北大、清華的學生，都很傲慢。學歷太高，「我是最有名的學校出來的」，叫他做一些工作他不願意，「我學歷這麼高，那種事我不幹」，都不服從、不配合。用這樣的人，一個頭兩個大。所以人不要因為學歷高了，就傲慢。

有些人長得比人家高就傲慢。我記得我念初中二年級的時候，我們班的女同學都長得比我高，每一次都這樣看我，「這麼矮」。她高也傲慢，害得很傷心。幸好後來我念高中的時候就長高了。頭髮比人家黑就傲慢；雙眼皮要笑單眼皮。真的，不知不覺就傲慢了。一傲慢，人家就不敢接近我們了，這個人一講話讓人家很難受。成績好要謙虛，不能傲慢，不然就得不到別人真正的佩服跟尊重。傲慢的人走到哪裡，人家一看到，「趕快走，那個人來了」，就跑掉了。

四、福在受諫

我認識一個男士，他說這一次來你們中心聽課，太感謝了，他本來要跟自己的太太離婚了。聽了課後，他反省，當初她為他付出這麼多，他現在怎麼可以這麼沒有情義，而且還是被外面的女人給影響，給勾引了。他終於醒過來了，這就是貴人。他親近老祖宗的教誨，就能醒過來。不只是他的人生變了，還有他太太、他的小孩，都會受到影響。

有一個賣橘子的生意人挑著一扁擔橘子進城去賣，他的扁擔是一根木頭兩邊各掛一個籃子。因為那個城他第一次去，他只知道方向，路途他還不清楚。剛好看到一個長者，剛從城門走過來，他看到了覺得應該是當地人，他上去問：「這一位長者，請問我還要再走多久，才能在這個城門關起來之前，進城做生意？」這個老者聽完他問的話，就看看他，從頭看到腳，從腳看到頭，就告訴他了：「年輕人，你慢慢走，就趕得上了。」講完了，這個老者笑一笑就走了。這個年輕人挑著橘子，越想越不對，我快快走都怕趕不上了，叫我慢慢走，有沒有道理？於是越走越快，越走越快。突然因為走得太快，橘子翻了，掉在地上滾得很遠。他趕快蹲下來一個一個撿，撿好以後繼續趕路。剛好快到了，看到城門關起來了，沒趕上。你看這個年輕人，他遇到一個有經驗的人告訴他，他卻不信。為什麼叫

他慢慢走？這樣才穩啊！你挑的是橘子，你走很快，橘子肯定會掉出來。可是我們自己看不清楚，又喜歡順著自己的意思，最後只得要吃虧。

聽話的孩子有福，為什麼？父母一心一意就是為你好，有時候你還不理解，先做，慢慢你就知道道理了。學校老師的人生經驗比我們豐富。而且他當老師，以前成績就很不錯，所以他給我們一些指導，我們要肯聽。有一句話叫「聽君一席話，勝讀十年書」。你能尊重賢德的人，你的人生經驗會積累得非常快。

我在跟一些人談話的時候，他們說你教書才幾年而已，你怎麼可以談出這些道理來？我說因為我一開始就跟陳老師學，陳老師教多少年了？三十多年，到現在四十多年了。我肯去吸收，雖然我才三十多歲，可是經驗讓別人感覺像是四十多歲了。我遇到一些企業家跟他們談，他們說奇怪了，你又沒有去做過企業，你怎麼談出來這些道理這麼好？我說因為我曾經有機會跟盧叔叔學習，他把這些經驗告訴我了，我才能分享給你。所以真的是「勝讀十年書」。

現在讀《弟子規》，那是好幾千年前經書的濃縮，你肯把它吸收學習，你的人生就是在這幾千年的智慧之上走，你就會走得很好。假如那些道理都不懂，他的人生會走得跌跌

撞撞，會出很多問題。

聽聖賢話的人很有福氣，有一句成語叫「福在受諫」，能接受勸諫的人是有福氣的人。這個「諫」就是《弟子規》說的「聞過欣」，人家勸你了，跟你講你的問題了，你很願意接受，這就是接受勸諫，這樣就有福氣了。因為你接受了，你的人生就不會走錯了。而且一個人是凡人還是聖賢人，有沒有謙虛接受別人的勸諫，也是一個關鍵。

大禹是聖人。人家給他講好的道理、給他勸諫，他覺得很受益，「聞善言而拜」，大禹會給他行禮、禮拜，非常感謝他。你們有沒有曾經聽一個長輩給你講的道理，你很感動、很受益，然後給他磕一個頭？我磕過，當時盧叔叔講的，太受益了，我就跪下去給他磕一個頭。磕下去，傲慢放下了，自我放下了。謙卑，向有智慧的人學習，否則你高高在上是學不到東西的。

子路是賢人，我們講過子路走到百里之外，背著白米回來孝順父母，叫「百里負米」。而且子路他很可貴，沒怎麼讀書，但他武功很好。他第一次去見孔子的時候，穿的是豬皮的衣服，可是人很直率，後來孔子收他當學生，他也很認真學。他只要聽到好的道理，就趕快去做。人家要把道理告訴他，他說：「等一下，等一下，我先把懂的趕快去做，你

再來告訴我。」他很好學。

子路去當官，而那個國家發生了內亂，他很有道義，就去救人。因為反對的力量太大了，他就沒有辦法抵抗，最後就被殺了。在他快死的時候還想到老師說：「君子帽子要戴正」，這精神很可貴，到死都不忘孔子給他的教誨。所以他是賢人，《七十二賢》之一。而且他是聞過而喜，人家把他的問題講出來，他會很感謝別人指出他的問題。

人家講我們的問題，我們會怎麼樣？聞過而擺臭臉給人家看，這樣就不能是聖人，也不能是賢人了。《弟子規》告訴我們一個人人生態度，你是變聖賢，還是變凡人，甚至於墮落，就在這一個態度。哪一段？「聞過怒，聞譽樂」，聽到人家稱讚，就高興得尾巴都翹起來了，「聞過怒」，人家說我們的缺點，我們就很生氣地不理人家了。「損友來，益友卻」，都是一些巴結諂媚、跟你吃喝玩樂的人來找你了，損友來，好朋友就走了。「聞譽恐」，聽到人家稱讚，就說我還有很大的成長空間，我沒有那麼好；「聞過欣」，人家指出我們的問題很感謝，「直諒士，漸相親」，真正有德行的人就很願意幫助我們。

我記得有一次，跟盧叔叔還有九個男士住在一起。剛好有一次我洗完澡出來，然後盧叔叔下一個進去，沒幾秒鐘他出來了，他說：「你年輕，肯不肯好好學習這些做人的道

理？」我說，我很想學。「你真的很想學？」我說：「是。」，「好，你想學我才教你。」他就帶我進浴室。他說，你看我們九個人住在一起，有好幾個六十多歲的，還有七十多歲的，年齡那麼大，你現在出去了，地是溼的，假如這個七十多歲的人一進去不小心滑倒了，那還得了？是不是？有沒有道理？人年紀大了，骨頭比較脆弱，最怕摔，有時候一摔就半身不遂，他就沒有辦法復原了，有可能後面的日子都躺在床上。太有道理了，我們粗心大意，沒有替人設想，都是圖自己方便，沒有為人設想。我說，您這個提醒太重要了。趕緊把地擦乾淨，讓後面一個人來用的時候不會有危險。

他說：「你看你這個浴缸裡面好多頭髮，你剛剛洗完頭，沒有把這個頭髮清乾淨。假如下一個人很愛乾淨，他用這個浴缸他渾身不舒服，上一個人怎麼會留那麼多髒東西，那麼多頭髮。」人家跟你住在一起，常常就會被你的習慣搞得很難過。你把它都清得乾乾淨淨，人家跟你在一起歡歡喜喜。所以，替人設想都要從這些小地方做起。結果我那一天聽完了，就給盧叔叔鞠躬，說「謝謝」！隔天我們要出去上課了，剛到門口，我就給盧叔叔講，我說：「叔叔，我還有很多不足、很多毛病，您只要一發現一定要教導我。」記得我這麼跟盧叔叔講，當下盧叔叔笑得嘴巴合不攏，很高興說「好好好」。其實有德行的長者

他很願意提拔、成就晚輩，重點是晚輩要願意受教育，不然他的智慧也沒辦法給我們。所以「聞過欣，直諒士，漸相親」。

有長者曾經看到你的不妥當，告訴你這樣做不好，應該怎麼做，你要給他鞠躬。「謝謝您，您是我生命中的貴人，以後再發現請多多指教。」，「過能改，歸於無」。

五、尊老敬賢，親賢遠佞

人有沒有貴人？不是別人決定的，是自己的態度決定的。就像張良能成為國師，就是因為他尊重老人、尊重賢人才得到了那一本寶書。你們要讀懂這本寶書要有一個條件，就是背五十篇古文。不然你也看不懂，送給你，你又把它放在書櫃當中，又不理它了。五十篇不難，你只要背了五十篇了，就可以來找我了。你有志氣，一年就能背五十篇古文。看《出師表》，劉備尊賢才感得這麼好的軍師來，這都是歷史給我們很好的啟發。聖人給我們作的榜樣，我們要效法。

你尊賢了，就是《弟子規》講的「能親仁，無限好」。「德日進」，你的德行會進步。可是如果你「不親仁」，就會「無限害，小人進，百事壞」。

「惡人則遠避之，杜災殃於眉睫」，你如若不遠離惡人，又受到他的污染，你的災難就要來了。在崑山縣甫里鎮有一個人叫馬繼，他聚集了人去搶劫。有個商人的兩個兒子每天跟著他鬼混。有一天他們合夥去搶一個生意人鍾聰的錢，就在他們搶的時候，鍾聰就叫「抓賊啊，抓賊啊」。剛好有一群捕快過來就把他們全部抓起來了。馬繼是賊的頭目，在監獄裡就病死了。而這商人的兩個兒子最後都被殺頭，因為搶劫罪很嚴重。他們兩個是糊里糊塗跟著人家去的，都還沒搞清楚狀況，最後卻被殺頭了。所以不能結交不好的朋友。我們前面講到的朋友對我們的影響，「近朱者赤，近墨者黑」，一定要注意。

我們再講幾個歷史上尊賢的例子。劉備三顧茅廬請出孔明來。當時曹操大軍壓境，眼看他們就要被消滅了，結果孔明很有智慧，就幫劉備安定了國家，最後建立了蜀漢。當時孔明已經沒辦法抵抗了，就趕快把老百姓和軍隊撤掉，用了「空城計」，孔明一個人坐在城牆上彈琴，司馬懿的數萬軍隊到來，他神情自若。最後司馬懿覺得他可能有埋伏，就撤軍了。孔明一個人的智慧，退了數十萬軍隊，很不簡單。這都是因為劉備尊敬他，他感念知遇之恩，所以要報他的恩。

周朝的時候，有一個人是孔子非常佩服的人，他也非常尊賢，所以能把整個周朝治理

得很好。國家要治理好，一定要有很多有德行的人到各地去當官，那個地方就被他治理好了。孔子最佩服的就是周公。周公「制禮作樂」。這個「禮」就是做人的規矩，大家都很清楚怎樣做人才不失禮，才有禮貌，循規蹈矩。現代社會，「制禮」很重要，周公在兩千多年前「制禮作樂」，把國家安定下來。「作樂」就是做些可以讓人德行不斷提升，可以陶冶性情、穩定身心的音樂。

江本勝博士的水實驗證明，你放古典音樂，水的結晶就很漂亮。你放重金屬音樂，它的結晶就變得很醜陋。每天都聽靡靡之音，那個人的心情每天都很浮躁。聽古典雅樂，他的心就會很安定。人一浮躁，做什麼事都會出狀況。人一安定，做什麼事都非常沉穩。所以大家要會判斷，連聽的音樂好不好，每天都影響自己。

古時周公希望天下安定，他很尊重賢德的人，也善用賢德的人。只要有賢德的人來，他馬上就去接待，為國家推薦好的人才。

為國舉才之外，最重要的就是自己也是人才，要有志氣做好。周公尊重賢人做到什麼程度呢？「一飯三吐哺」，「一沐三握髮」。周公吃一次飯，賢德的人來了，趕緊把飯吐出來去招呼賢人。所以吃一頓飯，吐好幾次，時刻把賢德的人放在心上，叫「一飯三吐

哺」。洗一次頭髮，因為古人的頭髮都留得很長，所以要洗很久。結果剛好洗到一半，賢人來了，趕緊弄一下出去，握著他的頭髮去見賢德的人。洗一次頭髮出來好幾次，由此就可以看到他尊重賢人的態度。

我們敬老尊賢，最重要的就是這個恭敬的態度。種敬田，我們的德行、福報、智慧，就在這恭敬的態度當中，每天都有加、有乘。我們怎麼具體去尊賢呢？第一，身邊比你優秀的同學，比你有德行的長輩，你要主動請教他，尊賢也是尊重自己，尊重自己的學業，尊重自己的道德，希望這一天不空過，一定要有進步，「勿自暴，勿自棄，聖與賢，可馴致」。所以，尊重聖賢人，尊重經典，也就是尊重自己。

主動請教，接著實踐落實。你請教完，得要去做了，你請教完卻不去做，那就糟蹋了人家的教誨跟好意了。「人非聖賢，孰能無過？過而能改，善莫大焉」。實踐其實就是依教奉行。而這個賢人是你現在身邊的人，也可以是古人。你看經典、看歷史，都可以效法他們，把他們的教誨放在心上，都是在依教奉行。你的老師是古今中外的聖賢人，如果向他們學習，那你的身上就有古今中外聖賢人的德行，那你這一輩子一定會有很好的成就，這是尊賢。我們記住「見人善，即思齊」，這就是有志氣。

而且你一尊賢，除了利益你之外，你還可以把身邊有智慧的人進一步介紹給你的父母，介紹給你的親朋好友，讓他們也都受益，那你的心量就很大了。生命當中有緣的親朋好友，你都想著要利益他們，推薦智者給他們，讓他們也親近有德之人，親近五千年的智慧。

當你身邊都是有德行的朋友，每天都跟聖賢人學習，最高興的人是你的父母。他們就不操心，他們覺得孩子懂事，才說得上是孝順。假如父母還要操心我們這個，操心我們那個，那我們就不孝了，離孝順還遠。要好好学习，我們一旦有了德行，就能安定父母的心。

兄友弟恭篇

拾、兄友弟恭，圓滿孝道

一、愛敬存心

古人講，念念為人著想，每一個念頭都是為別人想，這是世間第一等的學問。這個人學問好不好，就看他能不能設身處地替人著想。

學問就是在跟人相處當中，能提起這一份愛人的心、尊敬人的心，以愛敬存心。

在民國初年，有一個很有藝術天分的才子——李叔同先生，就是弘一大師。有一首歌叫「長亭外，古道邊，芳草碧連天」，這是弘一大師作的。他年輕的時候留學日本，是當時著名的藝術家，後來他出家修行。弘一大師每次坐椅子前（當時是用樹藤編成的椅子）先搖一搖，等一會兒才坐。弘一大師非常仁慈，他怕藤椅上有螞蟥、有昆蟲，坐上去會傷了牠們的生命。他愛敬的心很細膩，喝水都要用濾網，把它濾得很乾淨，因為水裡面可能

會有生命，所以時時不傷生命。我們學愛敬存心，首先走路的時候，「舉步常看蟲蟻」，「昆蟲草木，猶不可傷」。你把腳抬起來，不要太粗魯，先看看有沒有昆蟲在地上，別把牠們傷害，常看蟲蟻。假如我們很粗魯，每天不知道無意間踩死了多少生命。

有個小沙彌，出家修行。他的師父已經修到能看到他的命運，知道他時限到了。他那麼小，師父就故意讓他回家去看父母最後一面，然後他可能就在途中去世，他的師父算準了。結果他回去以後，如期回來。他師父很驚訝，他怎麼還回來了。於是就問：「你這一路上發生什麼事情了？」他說，我回去以後，看完父母回來的路上，下了大雨，結果有個螞蟻洞，被整個大水沖過來了。他拿樹葉把洞裡面的螞蟻移開。一個螞蟻洞裡面的螞蟻有成千上萬。他一念慈悲心，就救了上萬的螞蟻。財布施得財富，法布施得聰明智慧，無畏布施得健康長壽。他救了那麼多的生命，這是無畏布施，讓牠們免於死亡，免於恐懼，所以他的壽命就延長了。後來這個小沙彌活得很長，修行也很有成就。所以，我們要學習愛敬存心。

二、愛心的原點是孝悌

一個人愛心的根在哪裡？愛心從哪裡開始出來的？愛心的根本是什麼？原點是什麼？愛的原點是孝道、是孝悌。愛父母、愛自己的兄弟姐妹。

一個人他跟人相處的能力、習慣其實都是在家庭中培養出來的。所謂「習慣成自然」。「立身行道，揚名於後世，以顯父母。」你盡力去做就好了。「天下無難事，只怕有心人」。你志向立得越早，你的人生越成功。

愛心的原點是孝悌。在家，孝是愛父母，悌是愛兄弟；在學校是愛師父，所以尊重老師，那種孝敬的心到學校還是一樣的態度。對於同學就是師兄弟，也是對兄弟的心。

我有一個小學的同學，我二十七年前就認識他了。我們是五年級的同學，很好的朋友，就是因為他，我才認識陳老師的。他的太太是陳老師的學生，很有緣。陳老師離我們家五百公尺而已，這麼近沒有緣分認識，剛好有我同學介紹才認識。人生的緣分很特別，明明離你們家才五百公尺，緣還沒到你就是不認識，緣到了才認識。所以人生的緣分是自己的心決定的。假如我不想做教育工作，我不想當老師，我就不會認識陳老師。假如我不把傳統文化學好，希望能夠傳承文化，我不會遇到盧叔叔。盧叔叔就住在臺灣，結果我得飛到澳大利亞去認識他。俗話講「有緣千里來相會」，緣分碰上了才可以。我跟我這個同

學感情很好，有一次他被綁架了，然後我就去找人，要把他找回來。那次也是很驚險，找到半夜都找不到人。半夜的時候電話突然響了，他在警察局裡，壞人想坐船把他帶走。壞人正要把他帶走的時候，旁邊一個計程車司機長得很壯，救了他。司機很有正義感，恰好警察局就在那裡，於是就把他揪到警察局裡去。當天晚上我們趕過去的時候，我那個同學看到我就哭了。出外靠朋友，那時親戚都不在，很好的朋友就像兄弟一樣互相幫助。

我二十一歲的時候認識我結拜大哥汪宗仁，他以前是警官，後來專門幫苦難的人打官司，伸張正義，他是法律界的專家。今年五十歲退休了，退休以後就跟著我。我們兄弟一起奮鬥，後來大嫂也來了。你看家裡面是兄弟，走到外面跟人相處還是像兄弟一樣。

走入社會，各行各業，假如你學剪頭髮，那你也要有一個指導你的師父啊！你學做生意，那你也要有那個行業的師父！你當醫生，也要有這個醫生來指導你，「手把手」把他幾十年的經驗教給你。而和你一起學習的就叫師兄弟。像我學習傳統文化是跟淨空老教授學，他是我的師父。跟著他一起學的都是師兄弟，感情都很好。盧叔叔是我的師父，我和我的學生，我們都是師兄弟。所有的人都是親人，都是應該愛敬的人。

那我們要從哪裡開始？從愛的原點——孝悌做起。這個道理，孔子在《論語》裡就講

到了。《論語》把愛的原點告訴我們：「孝悌也者，其為仁之本歟」，孝跟悌就是仁的根、仁的源頭，有孝悌，就有真正的愛心。孝悌是愛心的源頭活水，愛心就是從孝悌中流出來的。以後走入婚姻，即使找對象，也要找到一個很有愛心的對象，尤其女同學，要會判斷他是不是孝順父母、友愛兄弟姐妹，你就會判斷他有沒有愛心了。「男怕入錯行，女怕嫁錯郎」，你一判斷錯就不好了。「人生最難的不是奮鬥，而是抉擇」。

三、兄友弟恭，同氣連枝

兄弟姐妹的友愛，叫「兄友弟恭」。友是友愛，就是當兄長、當姐姐的要友愛弟弟妹妹。我媽媽是老二，她的弟弟都差她五歲，或者八歲。我媽媽小時候就很會做事情，做著事兒後面還背著一個弟弟。媽媽從小就像一個小保姆一樣，愛護著弟弟。我有兩個姐姐，姐姐什麼都替我想。鄰居的男孩比我高，年紀比我大，有一次他們兩、三個人要欺負我。我姐姐看到了，像飛毛腿一樣衝過來，那頭髮都有點兒翹起來了。可是當他們看到我姐姐衝過來的時候，都被我姐姐嚇跑了。那是姐姐對弟弟的一份愛。我讀大學時，肝臟不好要吃中藥，姐姐就幫我熬藥。當時我住在學校宿舍，學校不能騎腳踏車，她就端著藥走到學

校宿舍來給我喝。結果到了宿舍，看到四個字，「女賓止步」。她就走到窗戶前面，敲敲窗戶，然後趕緊叫我出來喝藥。端著那一碗藥是很感動的。姐姐熬那麼久還走這麼遠才端來，一喝下去病就好了。

唐朝有個讀書人叫李勣，他是一個很有賢德的人，他幫助唐太宗平定天下。他年紀大了去看姐姐，親自幫姐姐煮粥。結果他煮啊煮啊，不小心，鬚鬚著火，趕快把它弄滅掉。李勣本不姓李，因功大，唐太宗賜他國姓李。

古人很講情義。《二十四孝》中有黃庭堅，他學問好，書法、藝術都非常好，並留下了很多國寶。他的書畫一直都留到現在。黃庭堅媽媽的尿桶都是他洗的，他媽媽比較愛乾淨，他怕底下的人洗不乾淨讓媽媽生煩惱，就親自去洗。這都是至情至愛孝悌的心。

我的二姐成績特別好，每一次都是全校第一名。但是我姐姐她不驕傲，她不會說，「弟，你怎麼比我差這麼多？」所以兄弟姐妹之間，你成績好不可以欺負成績不好的，我姐姐反而常常教我功課，幫助我。

「恭」就是恭敬尊重的意思。弟弟妹妹是晚輩，要尊重哥哥姐姐。「稱尊長，勿呼名」，姐姐是我的長輩，我從小都是稱大姐、二姐。有時候同學問我，你姐姐叫什麼名

字？我把姐姐名字念出來，怪怪的，因為內心很尊重，不敢直接叫姐姐的名字，這個是尊重、恭敬。

「或飲食，或坐走，長者先，幼者後」，有什麼東西要先問，「姐姐先吃」。《三字經》當中告訴我們，「融四歲，能讓梨」，孔融四歲就懂得要恭敬兄長，能讓梨。在兄弟姐妹的感情中，為什麼會兄友弟恭呢？我們老祖宗教給我們的道理叫「倫常大道」，就是人與人怎麼和睦相處，怎麼做人，其實就是五倫。倫常大道是做人最重要的學問。道就是道路，大自然的軌跡叫道。不是誰規定的，自然而然就是這個道理。做人也有做人的軌跡、做人的常道。不會改變的道理叫常。做人要遵循這些道理。我們不兄友弟恭，那家裡常常就要吵架打架了。這兄友弟恭，不是說誰牽著我們鼻子走，是我們本性的自然流露。

爸爸媽媽沒有給我講你要愛姐姐這個話。尊重、愛護姐姐就是很自然的。父母對我們愛也是一樣，都是天性，自自然然的，所以才叫大道。哪五倫呢？「父子有親」，「兄友弟恭」，「夫義婦德」，這是家裡的三倫。「朋友有信」，我跟以前那些同學，大家是好朋友，都很講信用。團體裡面有君臣關係，「君臣有義」。領導人對你信任、對你栽培、對你有知遇之恩。加起來就是五倫。我在澳大利亞跟盧叔叔相處了兩個多月，他對我很照

顧，很栽培我，他對我就有知遇之恩。當然自己本身要肯接受這些好的教誨，人家才有辦法栽培我們。

四、倫常大道

人與人離不開這五種關係，如何和睦相處？這是人生的學問。而在這個相處過程當中，要守五常——仁、義、禮、智、信。比方父母教育孩子，就要仁慈、慈愛，要有情義，把孩子照顧好。就像我們的父母，為了我們的生活，為了我們的學業，操了很多心，花了很多血汗，這是義，是對我們有情義。禮，跟我們相處都有規矩，這個禮就是像我們自己的家道。智，就是用智慧教育孩子。父母不能寵孩子，寵孩子就沒有智慧了。父子之間要講信用。

夫妻之間要互相愛護，要有情。古代有個人叫劉庭式，他跟一個女子還沒有下聘禮，只是口頭上說要娶這個女子。結果他去考進士，這個女子的父親去世了，而且女子眼睛瞎掉了。他考上進士一回來就要娶那個女子，他就很有情義。女子的長輩說，你都考上進士了，再娶這個瞎了眼的女子，我們實在太對不起你。他真的娶了這個女子。這女子給他生

了兩個兒子，都考上了進士。有情義的人還很有德行、很有福報，孩子還是很優秀的。夫妻之間要守禮，要互相尊重，要有智慧，互相成長、互相幫助。有句話很好，叫「領妻成道，助夫成德」，丈夫領著妻子成就道德，妻子用智慧幫助先生提升德行。女子很溫柔、很善良就是幫夫的人。夫妻之間要守信用。走向婚姻了，承諾彼此，一生情義相守，不能違背誓言，這就是信。五個關係加上這個五常、五個德行，就是道德。道，是倫常大道，德就是五常，就是八德，這就是整個中華文化的綱領所在。

五、兄弟如手足

兄弟也是自然的大道。兄弟血脈相連、同氣連枝、兄弟如手足，這都是密不可分的。手足，左手跟右手是一體的，不可以分開。法昭禪師談兄弟的情感時，給我們講道：「同氣連枝各自榮，些些言語莫傷情；一回相見一回老，能得幾時為弟兄？弟兄同居忍便安，莫因毫末起爭端；眼前生子又兄弟，留與兒孫作樣看」。這個「毫末」就是不要因為一些芝麻蒜皮的小事就爭吵，傷了親情。「眼前生子又兄弟」，兄弟都大了，自己又有小孩，他們又是兄弟姐妹。「留與兒孫作樣看」，現在我們兄弟之間互相友愛，就會成為子孫的

好榜樣。所以「留與兒孫作樣看」。

如果孩子小時候就看到爸爸、叔叔、伯伯、姑姑之間都是吵吵鬧鬧的，那他們怎麼學習到友愛呢？我的父親有三個弟弟、一個妹妹，共五個兄弟姐妹，爸爸是老大。三十八年來沒看過我爸爸跟兄弟姐妹之間有過一句爭吵。你當大哥的當得好，弟弟妹妹佩服效法。我父親很有責任感，我爺爺好像五十歲左右，他就退休不做事了，都是我爸爸媽媽奉養。爺爺奶奶每次需要什麼照顧，我叔叔、姑姑都很主動，一起來出力，家裡非常團結。我們看第一句，「同氣連枝」，就像樹，同一個根本，樹幹一上來，會有很多枝幹。那枝幹就像不同的兄弟姐妹，但是它們的根都是父母，都是從父母那裡得到生命的。所以連在一起的是同氣連枝，而且各自發展，各自榮。因為是同氣連枝，不分彼此，是一體的。

有一個讀書人叫庾袞，當時地方上發生了瘟疫，瘟疫很危險，被傳染就有死去的可能。他兩個哥哥得了瘟疫，已經去世。還有一個二哥也感染上了，最後他父親、伯伯、所有的族人商量著趕緊離開。他們一走，等於讓他的二哥自生自滅了。庾袞還是小孩，他不肯走。他跟父母說，我天生就不會被瘟疫感染，我留在這裡照顧哥哥，你們去吧，不要擔心我。看到這個孩子這麼堅持，父母也不勉強。

結果一百多天後，瘟疫退了，他的爸爸跟族人回來了，非常驚訝，兩個兄弟很歡喜地在生活。整個家族都覺得很不可思議，居然兩個兄弟都活下來了。諸位同學，這雖然是個傳說，但能說明慈悲心是一個磁場，磁場可以把身體轉成好的狀態。這是「同氣連枝各自榮」。

「些些言語莫傷情」，住在一起難免有一些摩擦，但也不要因為一些小事就傷了親情。「一回相見一回老」，上了年齡以後每一次見面，可能兄弟姐妹都蒼老了不少，白頭髮多了不少。「能得幾時為弟兄？」還有多少時間可以珍惜這一份兄弟姐妹的友情？所以一個人七、八十歲了，父母還在，兄弟還在，那是人生很大的福氣。弟兄同居，能互相忍讓、包容，這個家就安定了。難免會有摩擦，就要包容忍耐。「莫因毫末起爭端」，不要因為一些芝麻蒜皮的事情就爭吵，因為你一爭吵，你連枝，衝突了，傷根。「兄道友，弟道恭，兄弟睦，孝在中」，兄弟姐妹越和樂、越互相照顧，這是父母最安心、最歡喜的事。所以「眼前生子又兄弟」，我們以後長大了自己又生了孩子，他們又是兄弟姐妹，我們現在兄弟友愛就是留給他們最好的榜樣，最好的家道了。

拾壹、兄友弟恭，手足情深

一、同氣連枝各自榮

我父親有三個弟弟、一個妹妹，他們從來都不吵架的，所以爺爺奶奶從來不為他們操心。我有五個堂弟、兩個表妹，我們也從來沒有吵過架。所以看到這一段，「留與兒孫作樣看」，我父母他們做得好，我們這一代就效法他們。

如果我們做的事讓父母每天很難過、很操心，我們就沒福了。兄弟是手足，陪伴你人生的時間最長。有句話叫「三兄四弟一條心，門前泥土化黃金」。兄弟一條心，任何困難來了都會互相幫忙、互相幫助，任何困難都可以突破。

一生成為兄弟很難得，更不能吵架或者打架。我爸爸一輩子不容易，我不願再講一句讓他難受的話。我大姐出嫁的那天，我姐夫來了，我很恭敬地幫我姐夫開門，他來我們家

娶我姐姐，我姐夫帶著我姐姐給我父母行三跪九叩的大禮。感謝我爸爸媽媽二十幾年來對我姐姐的養育之恩。

他們一跪下去，我爸爸就流眼淚。我爸爸當場那個心，就好像一道光射入心田。我終於體會到當爸爸的辛勞在哪裡。你看女兒二十幾歲，小時候生病那麼多，半夜都跑醫院。我這個大姐從小身體不好，所以這樣一直拉拔，一直照顧。當時去考大學聯考又沒有考好，沮喪了，不想考了。又是我爸爸苦口婆心勸說，「妳要讀啊，以後出去才能發展，不然以後妹妹弟弟都讀大學，只有妳沒有讀。」爸爸都為她一輩子在著想。後來我姐姐跟我姐夫談感情了，我爸爸也要耽心，把女兒一生的幸福交給他啊！「啊，放心了，這個男孩子很不錯，值得終身依靠。」

所以，那天我爸爸想起了二十多年來的種種，今天女兒這麼大了，要離開家門了，終於找了一個好的歸宿。那種心情，百感交集。一個女兒的責任扛了二十多年，不容易。接著又關心外孫、外孫女。父母對我們的愛又延續到我們孩子的身上，他沒有停止那一份無盡的愛護。所以，我那外甥、外甥女，都到我們家住。我爸爸媽媽照顧外孫、外孫女。爸爸照顧我姐姐二十幾年，太辛苦。這麼辛苦，拿什麼回報我爸爸？當然是最起碼不要再讓

他生氣，要做讓他安心、欣慰，甚至讓他光榮的事。「立身行道，揚名於後世」，讓父母覺得你在社會上有貢獻，讓他覺得生這個女兒、生這個兒子沒有白生。

我們這顆心要柔軟，要體恤父母，體恤兄弟姐妹。我只要想到我大姐幾個月通通熬那個藥，走那麼遠的路，然後端來我宿舍窗口讓我喝。真的把姐姐這個恩德時時放在心上。所以我們做人，怎樣才是有情義呢？記恩忘怨。都把父母、兄弟的恩情記住，忘掉所有的小摩擦、不愉快。

每一個人的心就像嬰兒的心，都是非常純淨、純善的，都是很天真的。這一顆純淨純善的心要放孝、德行，放一切人的恩德在裡面。都想人家好的，每天就過好日子，每天很愉快。都是想所有人對你的好，都是看所有人的優點，你都去學習他，你每天日子就真愉快。

將父母恩、師長恩裝進去。「恩欲報，怨欲忘」，就不會自討苦吃，自己記一大堆垃圾然後折磨自己。做人度量要大，要能包容所有的事情。然後要飲水思源、知恩報恩就對了。

我對我大姐不可能生氣。我對我二姐也不可能生氣，從小功課都是二姐教我的。有一

次，我在讀大學的時候，我同學買了一台CD機。我借同學的來聽，結果我聽了一會兒去了閱覽室，回來後機子不見了。一人做事一人當，我一句話都沒有講，馬上去把三千塊領出來，還給那個人。我姐姐知道這件事非常心疼，我姐姐把她五千塊錢的那台拿給我，「弟，這個你聽」，就送給我了。姐姐這份心真好，我要記一輩子。我姐姐買給我一頂帽子，我已經戴了十幾年了，戴得都快破掉了，我一直祈禱「你不要破，你不要破」，這是個傳家之寶。

二、些些言語莫傷情

住在一起，「些些言語莫傷情」，不要因為一句話、兩句話摩擦就吵起來。有時候姐姐心情很不好就會罵人，怒氣發在自己身上，自己家裡人包容她。剛好姐姐跟你發脾氣了，心想：「好，練功夫，練不生氣。」任何人都不能讓你生氣了，你是金鐘罩鐵布衫，刀槍不入。假如任何人芝麻蒜皮的事都可以讓你生氣，那你這一輩子就很難過。每天就在那裡氣氣氣，氣到最後得肝病。

怎麼練任何時候都不生氣？在宋朝，佛門有個布袋和尚。布袋和尚耳垂很厚，很有福

氣。所以我最近每天都在拉我的耳朵，不過叫「相由心生」，你的心改了，你的相貌就改了。這樣拉有時候會拉傷，還是要從根本上去轉。布袋和尚度量很大，笑口常開，大肚能包容人。他講了一段話很有味道。他說人家給他吐口水，「涕唾在面上，隨它自乾了」，不去擦它。「我也省力氣，他也無煩惱。」他就是要氣你，算了，算了，不要跟他計較。連人家給你吐口水你都不生氣了，那天下可能沒有人可以讓你生氣了。

他發完脾氣了，你不跟他計較。你有什麼好吃的還拿給他吃，他心裡想：我對你這麼惡劣，你還是一樣關心我，天底下還有這麼有修養的人，修養就感動他了。所以，冤家宜解不宜結，要把它化解掉。

「氣死我了，都是因為他讓我生氣的。」這句話有沒有道理？其實是自己脾氣不好，後來是因為他，所以發現了自己脾氣不好，結果把責任都推給他。我有個同學從來不跟人家生氣，他的修養就很好。人的修養是可以練到這個程度的。

兄弟姐妹之間生活在一起，很可能剛好那天他很難受，對你發了脾氣，你不要計較。甚至於發完了，等到他冷靜下來，會不會覺得不好意思？會。因為你不跟他計較，他反而越不好意思。這個時候你不只不計較，趕緊泡一杯熱茶，然後端到你姐或是兄弟姐妹面

前，「來，先喝杯茶，先喝杯茶」，他就更感動了。

陳老師也有跟我們說到，女士都有生理期，那個時候她的身體是不舒服的。所以男子要尊重女子，要體恤她們。女子是幫每個家庭傳宗接代的恩人。懷胎十月很辛苦，男子一定要尊重女人，不尊重女人就不能稱為男子漢。你不尊重女人也就是不尊重自己的母親、天下的母親。所以要能體恤她們，多體諒、多關心。

「一回相見一回老」，像我們這個年齡就非常明顯。我現在一年見我姐姐可能不到三次，我回臺灣的時間比較少。我這八年多是在大陸、馬來西亞。每次看到我姐，真的白頭髮多了不少，皺紋也變多了，因為她有兩個小孩很操心。所以「能得幾時為弟兄」，我們兄弟姐妹現在都是四十歲左右，要更珍惜這種兄弟姐妹的情誼。

三、弟兄同居忍便安

「弟兄同居忍便安」，要多包容、多忍耐。有一次，唐朝的高宗皇帝去問張公藝先生（當時的一個大臣）。他的家族九世同堂，有九代的人都住在一起，是幾百個人的大家庭。在明朝有一個人叫鄭濂，他們家住了一千人，皇帝很佩服，賜了一塊匾給他們，叫

「天下第一家」，這一家是全天下的表率，一千人不吵架。我們現在幾個人一起每天吵架，現在有的三個人的家庭，四個人的家庭都常常吵架。大家注意到沒有，我們的修養比古人差很多。要不要「知恥近乎勇」？要不要向他們學習？皇帝看到張公藝的家庭是九世同堂，很感佩，他們自己家族處得都沒有那麼好。所以，這個皇帝也不簡單，主動地去請教張公藝先生，你是如何讓家庭這麼和樂？皇帝問大臣，大臣當然要分享他的經驗。他寫在一張紙上，然後呈給皇上。皇上一看，非常驚訝，因為那一張紙上寫了一百個字都是「忍」。

每次兄弟姐妹或者同學要吵架的時候，把一百個忍字輪流放上來，慢慢火就消了。所以這個故事叫「公藝百忍」。《朱子治家格言》講「因事相爭，焉知非我之不是？須平心暗想」。「一個巴掌拍不響」，兩隻手才拍得響。人跟人起衝突，一定兩個人都動氣了才會衝突。又有一個成語叫「一般見識」。功夫差不多，才吵得起來。一個有修養，一個沒修養就不會吵起來。所以只要吵架，就是自己修養不夠。

我們以前家教嚴格，兄弟姐妹打架了，先不要問為什麼，兩個人通通跪下來，先處罰。有沒有道理？「都還沒有問，他錯的比較多，我錯的比較少」，還是錯。以前比較嚴

格，只要打架了都處罰。因為我們自己已經動氣了，已經不顧兄弟情打起來了，那我們也不對。所以我們以前在學校跟同學衝突了，回去爸爸媽媽都是罵我們的，我們才懂得要從自己開始反省。

四、莫因毫末起爭端

「莫因毫末起爭端」，就是不要因為一些小事起爭端。因為這種小事一起爭端，火氣上來了，會越來越嚴重，最後嚴重到沒有辦法收拾。雲南有兩個兄弟，他們一起撫養母親，他們用爸爸留下來的四千五百塊照顧媽媽。弟弟照顧不好，媽媽吃住都不理想，大哥就把媽媽接回來照顧。照顧了一段時間，大嫂就說：「爸爸留那些錢，現在媽媽是我們照顧，他們應該也要拿一些錢給我們」。「一定要，不能不給」。大嫂的兒子也很氣憤，一定要叔叔把錢拿一半給他們。結果這個兒子又去找大學同學，兩個人氣沖沖地去找叔叔要錢。兩個大學生就要去打架，那書都白讀了。要去找叔叔理論，剛好叔叔不在。他們在叔叔房間外罵，把叔叔家的玻璃打破，就走了。

嬋嬋就在那裡加油添醋，「你看你那個侄子多囂張，他不怕死，他要跟你拼啊！」就

一直煽風點火。要不要幹這種事？是一家人，你要化解，你還煽風點火！結果那個叔叔一聽完，氣到……他以前是殺豬的，就把那個屠刀拿起來了，往哥哥家走，去找他侄子還有他的那個同學算帳。結果真的去找，真的用刀捅他的侄子。他哥哥知道這件事情後，趕快從田裡趕回來。一趕回來，看到弟弟瘋了，就上去抱他弟弟，「弟弟，不要這樣，不要這樣！」一抱，弟弟連捅他哥哥好幾刀。這個弟弟在捅他哥哥的時候，他的媽媽從頭至尾都在旁邊，眼睜睜看著她的兩個兒子打架。其實他哥哥只是回來勸他，就被他當場捅死。結果弟弟被關到監獄，大嫂變成寡婦，嬸嬸得在家等她先生幾十年出獄，侄子跟同學被砍成重傷。這麼嚴重的悲劇從哪裡來？就是為了那一點兒錢。所以「財物輕，怨何生；言語忍，忿自泯。」不要因為一點點錢、一點點言語上的不愉快，就發生越來越大的衝突，那都是很愚笨的人。最後他的母親是最傷心的。

五、眼前生子又兄弟，留與兒孫作樣看

財物要看輕。有個年輕人叫張士選，他才十七歲，他的父親就去世了。他叔叔把他撫養大。叔叔說，祖先留下的財產，給我還有你爸爸，現在你長大了，我們把祖先的財產分

成兩份，一份給你，一份給我。這個張士選說，「叔叔不對，你有七個兒子，應該分成八份。」你看他度量很大。他覺得財產應該是所有的堂兄弟一起來分，不應該我分這麼多。這叫「重義輕利」，重視道義、情義，錢財是身外之物，他不放在心上。

張士選想堂兄弟都是祖先的骨肉，而且又是叔叔照顧我長大的，不應該這樣分，要公平地分給所有的堂兄弟們。他叔叔不願意，「不行不行，要分成兩份。」最後叔叔拗不過他，「好吧，那分成八份」。他也很高興、很歡喜。他有福報，尊重叔叔，友愛兄弟姐妹，這就是「恩田」，念叔叔的恩。輕財，反而自己的福報更大。

現在有很多人沒有學老祖宗的教誨。兒子跟父母爭財產，兄弟之間爭財產。我那次聽到一個新加坡的校長說有一對姐妹都當醫生，醫生收入很不錯，她媽媽去世後，留了一棟房子。她媽媽才走不久，兩個姐妹就爭這棟房子。我們聽了都很心寒，人這一生，身外之物「生不帶來，死不帶去」，你傷了這一生最寶貴的親情，良心都不會安。她們姐妹這麼有錢，為了房子吵成這樣，真是欲令智迷，人欲望太重的時候，腦筋不清楚，就忘恩負義了。

「眼前生子又兄弟，留與兒孫作樣看」。在宋朝時，有戶人家姓陳。這個陳家主要負

責人叫陳昉，他是很有學問的人。他們這個家已經過了十三代人，還住在一起。他們非常友愛，每次吃飯的時候，都要幾百口人到齊了開始吃，都互相地等對方來吃，很有規矩，那個團結的氣氛很濃。他們這種友愛的家道，下一代學到了。甚至他們家養的狗都學到了。他們家養了一百隻狗，只要還有一隻狗沒來，其他狗就不吃食。不只是感動子孫而已，連狗都被感動了。

有一個事例講，皇帝特別嘉許一戶人家。這戶人家的哥哥娶了鄭妙安，弟弟娶了徐妙圓。她們住在一起，互相不計較，不分彼此。她們只要有好的財物，就交給婆婆，不佔為私有。嫂嫂回娘家去，孩子就是小嬸幫忙看。孩子很小，就給他哺乳。所以孩子慢慢長大了，覺得小嬸也是他的媽媽，不分彼此。大嫂家裡沒錢，小嬸有錢，但是小嬸從來不炫耀自己家裡有錢，還是非常尊重她的嫂嫂。人不能長傲慢，一長傲慢，你的德行就上不去，你的才華也上不去，就會出現瓶頸。所以人要越謙虛，才會越進步。

她們非常友愛，家裡養了貓跟狗，母貓生了小貓後，母貓被偷走了，她們家的母狗就去餵那隻小貓。人的友愛感動到貓跟狗，不然小貓就餓死了。所以皇上特別獎賞這兩個，稱「鄭徐二難」，她們能做到一般人做不到的事。她們妯娌之間非常友愛，很不簡

單。一般媳婦之間比較容易計較，她們卻不分彼此，這是第一個難。第二個難就是連母狗都去照顧小貓，很不容易。所以人的德行會感動人，還會感動有靈性的生命。

我們友愛兄弟可以從哪些態度、行為做起？《弟子規》有具體的內容，「或飲食，或坐走，長者先，幼者後」，首先要懂得禮讓。你懂得禮讓長輩、尊重長輩，他會覺得你很有家教、很懂事。你會有很多貴人相助，他們覺得你是可以栽培的人。天底下沒有吃虧的事情，你懂得禮讓別人，人家就尊重你、看重你。所以禮讓別人，其實就是莊嚴自己。你禮讓別人，你的心是恭敬的，表示你有修養。你今天對人發脾氣，你就是在貶低自己，因為你沒有修養。所以要尊重別人，敬人就是敬己。

禮讓，古人讓到什麼程度呢？周文王的大伯、二伯，就是歷史上的泰伯、仲雍，他兩個伯伯把王位讓給他父親王季，那代表著連整個國家都可以讓給他父親。古人連國家都可以讓給弟弟，連命也都可以為弟弟犧牲。古代有一對叫趙孝、趙禮的兄弟，趙禮被盜賊抓去就快沒命了，要被盜賊煮來吃。趙孝趕緊找到盜賊，說我弟弟比較瘦，你們不要吃他，吃我。他弟弟說，我被你抓到是我的命，我認命了，不干我哥哥的事情。兩個兄弟在那裡爭著要死，然後抱在一起哭。那盜賊有良心，看了之後流眼淚，就把他們兩個都放了。最

後朝廷知道這件事，為了表彰這麼真情真義的人，就封他們當官。因為他們有這種情義，一定是好官。所以連國家都能讓，連命都可以讓了，我們兄弟之間還有什麼好爭的？

拾貳、兄友弟恭，幸福人生

一、很多病都是吃出來的

我小的時候特別喜歡喝汽水。喝那個橘子汽水，那個空氣都「吡……」，咕嚕咕嚕就把它喝下去了。汽水是冷的，胃是溫的，每一次都用涼汽水「吡……」，這個胃就會受傷。我念初中的時候，胃發炎，不能吃正常的東西，爺爺拿粥給我吃。老祖宗說「病從口入，禍從口出」，所以東西不可以亂吃。我小時候不懂這些道理，吃了太多垃圾食品。現在我們說「文明病」，就是越吃病越多，這些東西都違背自然，都是對人體有害的東西。

我記得我小的時候去參加喜宴，去喝喜酒，首先第一件事就是喝汽水，等到第一道菜上來的時候，我已經吃不下了。所以，學習怎麼判斷哪些東西可以吃是很重要的。大家就看我，這樣喝汽水哪有胃會好的？

現在很多病都是吃出來的。有些人吃三餐還不夠，還吃四餐、吃宵夜，吃到最後過量了，胃就受不了。我有一個朋友，他常常去應酬，後來他真的身體壞了。他常常去趕場，吃飯、喝酒，叫「上頓陪，下頓陪，終於陪出胃下垂」，胃都吃壞了。吃東西真的能快樂嗎？吃得越多可能損傷身體的情況就出現了。現在很多人吃吃吃，吃到最後血管都塞住了，腦袋稍微塞住了會中風，會讓你身體沒有辦法動。躺在那裡有的一躺二、三十年很痛苦，那都是吃出來的。吃真的會快樂嗎？讓自己不餓就好，真正把吃當作人生快樂的最後都會吃出問題來的。

還有些人吃野生動物，野生動物都是有靈性的。我認識一個朋友吃穿山甲，吃完當天回去，他就在浴室跌了一大跤，好幾個月腳都是跛著的。動物有靈魂，你殺了牠的命，牠可能要你還命，所以不要去傷害這些稀有的生命。

二、什麼是幸福快樂？

我們人生就是要追求幸福快樂。那麼人生怎樣才會快樂？擁有什麼才會快樂？「錢買不到快樂，助人才是快樂之本。」你們念這句話感覺不到快樂，它只是一個知識而已，可

是真正去幫助他人就真正受益了。救人一命，他對你的感激就是一輩子的，你也會覺得這一生做這一件事很值得。

現在有錢人的煩惱比沒錢人的煩惱還要多，為什麼？他一有錢就會怕錢變少了，要去買股票，是不是？要去看哪一家銀行利息比較多，甚至還要擔心他的孩子會不會來跟他要錢。沒錢的時候這些煩惱都沒有，一有錢煩惱就都來了。

真正的快樂不是欲望越滿足就越快樂。我有一位朋友，他每次陪太太去逛街，心臟都跳得很厲害，很怕聽他太太說：「買了，這一件買了」。太太的快樂建立在先生的痛苦上，這也不好。有一個高中生，每個月打行動電話就要花七、八百塊錢，他媽媽薪水才三千塊錢，光是打電話就打掉了四分之一。你說他媽媽日子怎麼過？這個家怎麼過？而且他爸爸又離開他們了，他都不為他媽媽著想。人有時候把欲望當快樂，都是建立在家人的痛苦之上。

我曾經去過法國的凱旋門，法國巴黎凱旋門那一條路賣的東西都好貴。我看到一個皮包八萬馬幣，那是把一台車提在手上。皮包是用來裝東西的，你拿一個跟房子一樣貴的東西來裝東西幹嘛？有個臺灣人到美國去發展，很有錢，買一件衣服五十萬馬幣。人有錢就

去炫耀幹什麼？

臺灣有位賣菜的陳樹菊，每賣一斤菜只賺馬幣一毛、兩毛錢而已，可是她這一生已經捐了臺幣一千多萬了。她一年三百六十五天沒有休息過，每天都賣菜，她賣菜所得都去建學校，去幫助貧苦的學生。所以她當選了全世界慈善人物代表。全世界選一百個，臺灣地區這個賣菜的女士是其中一個，她是臺灣地區的光榮。

人生到底什麼才是富有？心靈的善良才是富有。假如你只是有錢，內心很空虛，愛慕虛榮，事實上是最貧窮的。有些人認為住大的房子很富有、很快樂，一個人縱使有五間房子，請問他睡覺的時候睡多大？所以古人講「家財萬貫」，一天他也只是「日食三餐」。所以人生的快樂不是去追求無止境的欲望。生活夠用就好了，知足常樂。「廣廈千間」，他有很大的房子，縱使有一千間，他每天晚上也只睡一個床而已，「夜眠六尺」。欲望享受不是人生真正追求的幸福快樂，往那裡走就錯了。

有個人買了一棟房子，為什麼他要買那個房子？因為跟朋友吃飯，聽到人家有買這個別墅、那個別墅，他聽了就很嫉妒，「我也要買別墅」。結果那個別墅很貴，那個房子多少錢買的不知道，光是管理費每年要八萬馬幣。他買了以後，差不多每年去住三次，差不

多住十天而已。然後他請兩個傭人去幫忙打掃，那個傭人住三百五十幾天。他為什麼沒有辦法常常去住呢？因為他要拼命去賺錢。他賺了錢誰住最久？傭人。是傭人比較有福氣，還是他比較有福氣？他出去拼命賺錢，最後讓傭人在那裡每天住。他年輕的時候為了付貸款沒時間住，他老了沒法賺錢了，管理費那麼貴他又住不起。他買房子要跟人家比，「我也有別墅」。俗話講，「人比人氣死人」。而大家看，以前的人住的房子小，兄弟姐妹又很多，大家擠在一起互相關愛、互相照顧，很溫暖。現在房子很大，不溫暖了，都變冷漠了。

三、人生真正的快樂

孟子告訴我們人生真正的快樂是什麼。孟子講，人生第一樂，「父母俱存」，父母親都很健康，那我們就很有福氣了，家有二老就如有二寶。「父母俱存，兄弟無故」，兄弟也都生活得很好，沒有意外，所以是天倫之樂。每次重要節慶一聚會，兄弟都有講不完的事情。小時候我們家裡窮，買一支冰棒，每個人咬一口，那個味道真是非常令人回味，現在都有錢了，吃起來的味道卻沒有當時快樂，這是「兄弟無故」。

古代有個讀書人叫姜肱，他有兩個弟弟，他們三兄弟感情非常好，雖然都結婚了，但是回憶起小時候的那些情景，然後就很捨不得，有時候三個人就會一起睡在同一張床上。那個棉被還是特別製做的，三個大男人都要蓋得下去的被子，他們三兄弟躺在一起有聊不完的話。結果有一天他們三個人剛好要進城去，半夜趕路的時候遇到強盜。那個強盜很凶狠，就要傷害姜肱，結果三兄弟都爭著死，「你不要傷害我的兄弟，你要傷害，傷害我好了」。強盜也有良心，「人之初，性本善」。強盜看到他們兄弟這麼好，也很感動，他們殺人的心就沒有了。後來只把他們的衣服拿走了。兄弟三個人到了城裡，人家說：「你們怎麼穿這麼少？」他們沒有說遇到強盜。強盜很有可能也是被三個兄弟感動了，他就覺得這三個人很厚道，而且不揚人家的惡。結果強盜就到了他們家，把東西還給他們，然後給他們磕頭、道歉。三兄弟的兄弟情義、友情感化了這幾個強盜。

《三字經》告訴我們，「苟不教，性乃遷」，沒人教他，他慢慢就走到歧途上去了。天底下沒有壞人，只有沒有好好教的人，只有因缺乏愛心而走偏的人。我以前念初中的時候，和同學感情都很好，他不讀書的時候我也很著急，常常勸他，那才是朋友的情義、道義。

所以第二，「仰不愧於天，俯不作於人」。就是頭抬起來看著天，覺得沒有對不起老天爺。你遇到任何一個親戚朋友，你都覺得對得起他，對得起自己的良心，沒有做一件虧心事，浩氣凜然。

我們去拜訪沈慕羽老先生，他九十多歲了，眼睛炯炯有神，因為他一輩子都是為國家、為民族服務，正氣凜然。還有一句俗話講，「平生不做虧心事，半夜敲門心不驚」。一做虧心事，半夜聽到什麼聲音就疑神疑鬼的。或者做了一件錯誤的事，怕人家知道，每當人看他，他就心裡慌慌的。做錯事情不敢講，然後看著每個人都會害怕，還不如講了好。所以說，「過能改，歸於無，倘揜飾，增一辜」。而且每天像當小偷一樣，偷偷摸摸地，反而是很痛苦。所以人勇於認錯，反而是最能解決問題的。一個人講了謊話，可能又要用更多的謊話來繼續騙人。一個變三個，三個變九個，早晚東窗事發。紙是包不住火的，到最後還是讓人家知道了，人家就瞧不起我們，還是要誠實，勇於認錯。

你不做虧心事，躺在床上五分鐘就睡著了；假如你做了很多違背良心的事，好像煎餅一樣翻，半夜還睡不著覺。我有個朋友，他人非常好，也很慈悲，他很好睡。我跟他講電話，講著講著，他說：「禮旭，我想睡覺了」，我說：「哦，好」。他才講完「我想睡覺

了」，電話那頭就聽到呼嚕聲，電話還沒掛下去他已睡著了，然後他就一直……我隔天給他打電話，說：「你昨天怎麼這麼厲害，說要睡覺了就睡著了」，他也忘了那件事情了。他心上沒有事說睡就睡。後來他真的跟我睡在一張床上，他那天剛好去找我，我們兩個大男人，躺在床上聊啊聊，他說，「禮旭，我要睡覺了」。我說：「好」，就立馬傳出了呼嚕聲。他躺下去馬上就能睡著，一看他都笑嘻嘻的。

第三，叫「得天下英才而教之」。比如當老師的人，他教了很多社會的棟樑之才，他很欣慰。因為他教學就是為國家、社會多培養一些人才。你今天幫助了很多同學，或者以後的很多同事，你給他很正確的思想觀念，這些經典的教誨，如果讓他的人生很幸福快樂，那你也會覺得，這一生做出一些對人有貢獻的事情。甚至於你的朋友都會說，「我一輩子就是遇到了你人生才幸福。」那你就是「得天下英才而教之」，你也是盡力地去幫助別人。

你有這樣的心境，你一定會快樂的。所以，我們做到孝親尊師、敬老尊賢，還有兄弟弟恭，人生會幸福無比。

四、兄弟要互相禮讓

我們要讓兄弟姐妹之間和睦相處，互相尊重、互相關愛，要怎麼做呢？首先要有禮貌，越親近的人越要有禮貌，不能親密了反而失禮，這樣就不對了。

有個小朋友，他的小學老師到他們家訪問，他的爸爸媽媽就接待老師，剛好端出來一盤葡萄。這個小朋友有個弟弟那時候只有兩歲，兩歲的孩子走路還有點兒晃。可是他這個弟弟很懂事，他小手先摘一顆拿給老師，接著又拿給他的父母，再來拿給他哥哥。結果那個兩歲的小朋友，口水都在嘴巴裡晃啊晃，終於在拿給他哥的時候，口水太多，滴到自己的手上了。他都沒有自己吃，他還是先給老師，給父母，給哥哥吃，最後他才自己吃。這就是「長者先，幼者後」，兩歲的孩子都做得好。

有一個讀書人叫陶季直，他爺爺有一天拿了四包銀子放在桌上，然後就對他們幾個兄弟講：「來，你們一個人分一包。」結果季直就不去拿，他爺爺就很好奇，「你怎麼不拿？」他說，伯父還沒有拿，爸爸還沒有拿，叔叔還沒有拿，還有我的哥哥還沒有拿，所以我不能拿。

我們小的時候也是這樣，我們從冰箱裡面拿出東西來，第一個先給爺爺奶奶。我很幸

運跟爺爺奶奶一起住，從小就懂得不要自私自利，什麼都要先想到老人。我去念大學，可能都要每隔一、兩個月才回來一次。回來把行李一放下，一定是先去陪老人聊天，因為爺爺奶奶這麼久沒有看到我了，心裡會想念。我從小也是爺爺奶奶照顧長大的，有時候媽媽不在家，都是奶奶煮飯給我們吃；有時候我跌倒了，我爺爺用一些良方幫我塗傷口，爺爺奶奶是很照顧我的。所以都會先想到長輩，「長者先，幼者後」。

禮讓就是不要去爭。「財物輕，怨何生，言語忍，忿自泯。」不要爭錢財，言語也不要占人家的上風。

在隋朝，有三個兄弟叫田真、田廣、田慶。這三個兄弟剛好商量要分財產，他們家門前有一棵很大的紫荊樹，三個兄弟說，那把它砍成三份吧。講完沒多久，那棵紫荊樹就枯死了。田真說，「你看草木都有情，我們兄弟要分財產，要爭財產，連這個樹都枯死了，我們怎能不如樹木呢？」所以這麼講了之後，他們兄弟都非常慚愧，說：「我們不要分了，我們還是住在一起吧。」過沒多久，那棵紫荊樹又長得很好了。

所以，樹也是有感情的，你用愛心照顧它，它長得很好，你如果不關心它，它會長得很不好。萬物其實都是有感覺的。

兄弟之間難免有一些摩擦，要懂得忍下來，不要動不動就大發脾氣，傷了親情。

接下來要謙讓，兄弟姐妹之間要互相謙虛，不要傲慢。不要你的成績比其他的兄弟姐妹高了，就常常炫耀瞧不起人，那樣就傷了兄弟之間的親情了，要謙虛甚至要幫助他。除了兄弟姐妹之間，對長輩也要謙虛，「對尊長，勿見能」，不可以去炫耀。

五、兄弟要不分彼此

我們要做到不分彼此，兄弟之間不要分，同氣連枝是同一個根。在德國有一個人家，他們兄弟姐妹有十八個人。他們的父親是一個冶金匠，專門開金礦的。家裡有十八個孩子，作為父親除了冶金之外還做其他的事情，所以一天工作差不多十八個小時，才養得了十八個孩子。這麼多孩子，家裡也比較貧困。可是他十八個孩子當中，有兩個孩子特別有藝術天分，很會欣賞，很會畫畫。結果這兩個兄弟有一天躺在床上，他們就講，我們以後要成為偉大的藝術家，可是爸爸太窮了，我們要讀書爸爸沒有錢。結果兩個兄弟商量，一個人先去礦地工作，然後支持另外一個兄弟讀書，四年以後，他藝術學院畢業了，再換另外一個人去讀，他們就互相支持。所以弗朗西斯跟亞爾伯，他們兩個兄弟就這麼定了。那

一天擲銅板，看誰先去，結果是弟弟亞爾伯先去。他去了以後，讀書非常認真，為什麼？他哥哥在礦地裡流血流汗，那麼辛苦，他怎麼可以不認真？四年以後，他成績非常好，甚至他畫出來的作品超過他們學校的教授，還沒畢業已經有很多人都去要他的作品，終於學有所成。

那天回來，他們家的人準備了盛宴。他就非常感激他哥哥這四年來的支持，讓他能夠把這四年學業讀完。他接著跟哥哥講，「哥，接下來四年，就該換你去讀書了。」因為他們兩個都有天分。結果，他哥哥就流眼淚了，然後就握著他的手，說：「弟弟，你學有所成是我最欣慰的事情，但是我這四年，因為在礦地工作，我的手關節都已經變形了……現在要拿那個雕刻刀、拿畫筆，已經沒有辦法拿了，所以我也不可能再去讀藝術學院。」

過了幾天，亞爾伯突然看到他的哥哥在祈禱。他在向上天祈禱說：「主啊，我已經沒有辦法去讀藝術學院，請祢把我藝術的才能跟天分給我的弟弟，讓他能為這個社會作更大的貢獻。」這個哥哥就很不簡單，一心為他的弟弟著想。結果他弟弟確實成為德國的藝術大師。而且當時他哥哥這麼講，弟弟非常感動，馬上就把哥哥祈禱的那雙手給畫下來了，所以他那個作品就叫《祈禱之手》，是亞爾伯這個德國藝術大師最讓世人記得住的作品。

在美國達科他州，有個十五歲青少年叫梅蘭。有一天，他去讀書，那天風雪特別大，他趕緊跟老師請假，然後帶著更小的弟弟妹妹，三個人就趕回家裡。趕回家的時候，雪實在下得太大，他在趕馬車的時候趕得太急，那匹馬跑掉了，結果他跟兩個弟妹就困在那裡。雪越下越大，氣溫越來越低，他就用馬車上的布把他的弟弟妹妹包起來，然後自己用身體幫他們取暖。他告訴弟弟妹妹，「爸爸等一下就來了，不可以睡覺，不可以睡覺」，後來他就失溫被凍死了。他為了救他的弟弟妹妹，就不顧生命。在達科他州的法院前面就立了一個石碑，上面就寫著他的故事。

六、兄弟要互相包容

「恩欲報，怨欲忘」。在宋朝有個讀書人叫杜衍，他十五歲的時候，哥哥很惡劣，用劍砍他的腦袋，他腦袋流了好幾公升的血，差點兒沒命。可是後來，他成為大官，不但沒有記哥哥的怨，還幫哥哥的孩子讀書，他對哥哥記恩忘怨。

兄弟姐妹之間要懂得互相包容。《弟子規》說的「善相勸，德皆建，過不規，道兩虧」。兄弟有不對的，你不去勸他，那他錯了，我們也錯了，沒有盡這一份道義。

在明朝的時候，有個人叫陳世恩，他有個弟弟游手好閒，經常三更半夜才回家。哥哥勸他很生氣，拿他沒辦法，結果他就勸他哥，「哥，你別氣了，這樣傷身體，讓我來等弟弟。」他就等等……等到半夜他弟弟回來了，他沒有跟弟弟計較，弟弟一進來，他親自迎接，然後把門鎖好，「弟弟，現在半夜比較冷，你穿這樣夠不夠？現在半夜肚子餓不餓？去煮一碗麵給你吃」，非常關心他。第一晚是這樣，第二晚又等，第三晚又等，等了幾天以後，他弟弟不好意思了，就不敢再晚回來了。所以這是要包容、要關懷，用耐性感化他的弟弟，這是互相包容的榜樣。

假如有些不愉快，要能首先反省自己，有一句話叫「各相責，天翻地覆；各自責，天清地寧」。其實痛苦跟快樂很可能都是一個心態、一念之間而已，各相責，會有天翻地覆的變化。有對夫妻，妻子給她先生倒了一杯水，結果她先生走過去的時候，不小心把這杯水弄倒了。這個太太馬上說，「對不起，我沒有把水放好。」先生說，「對不起，是我自己走路不小心，把你的心意給搞砸了。」太太說，「來來，我再去倒一杯。」先生說，「我自己來，是我自己不小心的。」「各自責」，互相反省，「天清地寧」。但是另外一戶人家不是這樣，先生把水給撞倒了，太太說，「你走路不長眼睛，要喝自己去泡。」先

生說，「你倒杯水都不會放，還能幹什麼事情？」同樣一杯水倒了，各相責使天翻地覆。有沒有可能因為一杯水跑去離婚，有沒有可能？有，吵到最後沒辦法收拾就變這樣了。所以夫妻是這樣，兄弟姐妹、家裡人都是這樣。

有一個讀書人叫繆彤，他們四個兄弟住在一起。其他的兄弟吵著說要分家，要爭財產，他沒有責怪他們，自己關起門來，說：「我讀了這麼多聖賢書，連自己的兄弟都不能感化」，他就自己打自己。最後他兄弟還有他那些弟媳看到了就很慚愧，跪下來給他道歉。他沒去指責人，反而反省自己，用德行感化對方。只在一念之間，你是反省自己，還是指責別人呢？

最後，兄弟是手足，不要聽到人家一些讒言就傷害兄弟之間的感情。身邊有人說，你哥哥這樣很過分，你要跟他吵，你要跟他爭。講這種話就不對了。宋朝周文燦的哥哥住在他們家，經常喝酒，還打他。他的鄰居說，你哥哥太過分了，住你們家，喝酒你拿錢，回來還打你。結果文燦說，你們不要講我哥哥的壞話，你不要破壞我們兄弟的感情。結果他哥哥酒醒過來後，一聽，真的很慚愧。這是兄弟之間相處，我們應該用這樣的態度去對待。

後記

這本書的內容，源自蔡禮旭老師二〇一一年在馬來西亞中華文化中心的青少年生活學習營的講課實錄。我們特地將其整理成書，供青少年朋友學習。這也讓末學回憶起與老師相遇的點點滴滴，特在此地與大家一起分享。

第一次知道蔡老師的名字，大約是二〇〇五年的時候。一次偶然的機會，在網路上看到了老師所講的「幸福人生講座」的文字稿，老師的一句話，「人生最重要的不是努力，而是抉擇」，讓學生如同大夢初醒。回想自幼讀書到走上社會，耳邊最常聽到的話就是「努力學習、努力工作」。而那個時候的我，正在開公司、努力賺錢。老師的話如同醍醐灌頂，讓我開始思考人生的意義所在。於是，又在網上找到老師的講座，看到老師溫文爾雅的形象，聽到老師溫馨而又幽默的言辭，方才明白幸福美滿的人生該從何而來，才明白

做一個中國人是如此幸福。我們的老祖宗給我們留下了如此豐富的人生寶藏，我們卻身在寶山不識寶。當時，就在心中升起一個願望，希望自己也能夠學習老師，做一個點亮人們心燈的人。然而，這個剛剛萌芽的善念很快就被深厚的習氣所掩蓋。直到幾年後，得以有機會親自聆聽老師講課，不斷薰習，才日漸對老祖宗的教誨有了新的體會和感悟。之後，一路學習，一路實踐，雖然遇到種種的挫折，卻從未言棄。幾年的學習、落實，雖然學得很膚淺，行得很不夠，卻從傳統文化中得到了諸多的受用。深深感念老祖宗的智慧，感恩老師的慈悲教誨，正是他們的智慧和教誨點亮了我的心燈，滋養了我的慧命。這十多年來，像學生這樣得到老師法水滋養、改寫人生的人又何止百萬千萬。

常有人在聽完蔡老師的課後感嘆，如果我們早一點學習《弟子規》，早一點得聞老祖宗的教誨，我們的人生該少犯多少過失，少走多少彎路？然而，人生不會重來。我們只有把目光放到未來一代，讓聖賢教育涵養我們的青少年。

「少年強則中國強，少年智則中國智。」青少年的素質，決定了一個民族的明天與未來，青少年時期培養的道德品行，是人生成就和幸福的關鍵。本書中的三大主題：「孝親尊師」、「敬老尊賢」、「兄弟友恭」是我們中國人一直固有的傳統美德。然而，「人不

學，不知道」，若沒有老師給我們詳細開解，我們哪裡知道這十二個字的背後有著多麼深刻的內涵和不可估量的價值呢？老師的課雖然是講給青少年的，其實，我們每一個人都需要補習這些課。我們希望這本小書，能讓我們從五千年的傳統智慧中找到幸福人生的鑰匙，更希望更多的青少年讀到此書，讓聖賢文化滋潤我們的民族之花。

——編者謹識