

福田耕心

Futian-xingeng

蔡礼旭◎著

青少年要上的十二堂国学课





目 录

孝亲尊师篇

一、孝亲尊师，广种福田

- 1.修养在行礼中慢慢提升/3
- 2.五千年文明，福荫子孙/4
- 3.积累德行，幸福人生/5
- 4.福田心耕/9
- 5.父母者，人子之本源也/11
- 6.人生福田：悲田和敬田/13

二、孝亲尊师，知恩报恩

- 1.无私待人/17
- 2.天道酬勤/18
- 3.智慧明理/19
- 4.明因果，修道德/20
- 5.爱惜身体/22
- 6.守规矩/23

7.百善孝为先/24

8.父母十恩/27

三、孝亲尊师，生活中力行

1.人生最重要的不是奋斗，是抉择/35

2.可怜天下父母心/39

3.居则致其敬/41

4.养则致其乐/46

5.病则致其忧/47

6.丧则致其哀/50

四、孝养父母的身、心、志、慧

1.养父母之身/53

2.养父母之心/57

3.养父母之志/60

4.养父母之慧/63

五、孝亲尊师，开启智慧

1.行善行孝，必有福报/67

2.孝亲尊师，开发智慧/73

3.量大福大/75

4.财布施得财/77

5.法布施、无畏布施/78

6.尊师重道/80

六、孝亲尊师，常念师恩

1. 尊师重道，常念师恩/83
2. 回报师恩，依教奉行/86
3. 尊师以力行/88
4. 尊师得福，慢师受殃/89
5. 尊重经典/92
6. 凡出言，信为先/95
7. 节俭惜福/96

敬老尊贤篇

七、敬老尊贤，修福积德

1. 责任的承担是成长的开始/101
2. 立志助人/102
3. 敬老尊贤不忘本/105
4. 张良敬老拜师/106
5. 敬老得福，不敬老折福/108
6. 用真诚心去爱护老人/111
7. 敬老的福报/113

八、尊老敬贤，改变命运

1. 尊老敬贤，增长福慧/115
2. 助人为善，改变命运/117
3. 一念恶起，福报自消/119
4. 善恶相报，如影随形/121
5. 尊重贤人，不走弯路/123

6.亲贤远佞，尊贤避恶/125

7.尊贤兴国，亲佞败身/128

九、敬老尊贤，改过迁善

1.见贤思齐/131

2.学会节俭/132

3.知行合一/134

4.福在受谏/136

5.尊老敬贤，亲贤远佞/141

兄友弟恭篇

十、兄友弟恭，圆满孝道

1.爱敬存心/149

2.爱心的原点是孝悌/150

3.兄友弟恭，同气连枝/154

4.伦常大道/155

5.兄弟如手足/157

十一、兄友弟恭，手足情深

1.同气连枝各自荣/161

2.些些言语莫伤情/164

3.弟兄同居忍便安/166

4.莫因毫末起争端/167

5.眼前生子又兄弟，留与儿孙作样看/169

十二、兄友弟恭，幸福人生

1.很多病都是吃出来的/173

2.什么是幸福快乐? /174

3.人生真正的快乐/177

4.兄弟要互相礼让/180

5.兄弟要不分彼此/182

6.兄弟要互相包容/184

附 录

太上感应篇/191

文昌帝君阴骘文/197

关圣帝君觉世真经/200

朱子治家格言/203

后记/207

孝亲尊师篇

一、孝亲尊师，广种福田

1.修养在行礼中慢慢提升

我们跟孔老夫子鞠躬，感受不一样，有没有想到哪一句话？（课程开始，大家起立向孔老夫子像行鞠躬礼。）早上陈老师说到，一个人可以从容，可以优雅，可以诚恳。这些都是很好的人生态度、修养。那么怎样提升自己，让自己变得从容、优雅、诚恳呢？在给孔老夫子鞠躬的时候，我们便可以提起这样的心境。孔老夫子说要举一反三，能举一反三就会用心去学。我们想一想，对孔老夫子鞠躬才是从容、优雅、诚恳吗？对父母可不可以？（可以！）对学校老师可不可以？（可以！）无论什么时候都能用这样的心境来向人行礼，无形当中你的道德、修养，就会在这个行礼当中慢慢地得到提升。

我是福建人，福建话说这个婴儿叫“一天晚上长了一寸”，一寸有多长大家知不知道？舌头伸出来叫三寸，一寸

差不多大家就知道了。婴儿长得很明显，那是身体在长，如果我们的德行也能每天长好不好？（很好！）听了一句你就用心地去做，就像陈老师告诉我们的，要从容、优雅，用诚恳的心去鞠躬，你学了马上就做，你的道德就开始提升。

2.五千年文明，福荫子孙

大家都知道我们古代有几个圣王，其中包括尧帝、舜帝。《二十四孝》中第一个就是大舜。像胡、陈、田、虞、姚、傅这些姓氏都是大舜的后代。凡是有姓这几个姓的，你们都是舜帝的后代，假如今天认祖归宗了，你们的祖宗就是圣人。因为你们的祖宗是圣人，所以我们的民族历经五千年还在传承，我们的祖先有很厚的福德庇荫着我们。《易经》中讲“积善之家”，有德行、行善的人家“必有余庆”，所以五千年前的祖先庇荫到五千年后的子孙。大家在学校的课程中有讲到世界四大古文明，即古印度、古埃及、巴比伦、还有古代中国，四大古文明现在还传承的是哪一个？只有中国。其他的文化都已经断掉，他们的文化只有考古学家去研究，考古学家甚至连字都无法完全了解，文字背后的那些文化智慧，就更难了解了。我们现在只要文言文看得懂，就可以学习尧帝、舜帝的智慧教诲，我们中国古文明是现在全世界唯一还在传承的古文明。所以我们的祖先是圣人，可以保

佑到五千年之后的子孙，现在还可以学习他们的智慧。全世界只剩我们这个民族有这样的福报，而全世界只有这个文化智慧传下来，这是最高的文化智慧。

20世纪70年代，英国有一个非常有名的历史哲学家叫汤恩比，当时整个西方非常推崇他的道德学问。他讲了一句话，解决21世纪的社会问题，只能靠孔孟学说，也就是靠中华文化。这是英国人讲的，而且是世界公认的。现在是21世纪，21世纪刚开始十年左右，社会问题就很多了。打开报纸事情好多，冲突越来越多，灾难越来越多，怎么办？怎么解决？英国的历史哲学家说，要靠中华文化才能解决，因为这是传承了五千年还没有断的智慧，可以救这个世间。世间都能救了，那么要成就我们这一生的幸福就不成问题，只要你肯学就能实现。我们站在巨人的肩膀上会看得更远。

3. 积累德行，幸福人生

舜帝的后代现在依然受他庇荫。他为什么能成为圣人呢？因为他见到好的榜样，就马上效法；听到好的教诲，就马上去学、去做。如果他今天遇到一个有德行的人，如果他非常谦卑就学他的谦卑，如果他非常仁慈就学他的仁慈。舜帝每天都在成长、进步，他的道德天天在提升。刚刚讲“一直在长”，也就是要把祖先的德行传下去，要学舜帝，听到

一句好的教诲，看到一个好的榜样，就马上去效法、学习，就像《弟子规》告诉我们的“见人善，即思齐”，效法他、跟他看齐。确实，你的成长每天都看得到，不只你高兴，你的父母、家人那是最高兴的，所有爱你的人都会很欣慰。因为你是一个不用人家操心的孩子，是一个可以对家庭、社会贡献很大的孩子，因为你有智慧、有德行。

我们常常跟社会大众办《幸福人生讲座》，希望能把幸福的思想观念带给大家。请问诸位同学，你觉得你这一生会幸福吗？（会！）谁讲会？（这个同学）你为什么觉得会幸福呢？

答：因为妈妈怀我们十个月，然后把我们养成那么大，所以很幸福。

蔡老师：你是说有妈妈的爱，所以你很幸福。

答：对。

蔡老师：你现在很幸福，你以后会不会很幸福？

答：会。

蔡老师：会，为什么？

答：因为有传统文化的教育。

蔡老师：因为有传统文化的教育，传统文化的什么教育会让你觉得你以后会幸福？

答：德行的教育。

蔡老师：德行的教育，也就是说你有德行了，以后就会幸福，是吧？

答：是。

蔡老师：好，有德行会不会是一个好学生？会的，有德行他就会很认真地学习，他就会尊重老师，友爱同学，有问题会向人家请教，他的学业将来一定会好。有德行的人他的事业好不好？

答：好。

蔡老师：为什么？

答：因为有德行能把事业经营得很好，然后让人家看到这个事业很不错。

这位曾同学是圣人的后代，他的祖先是曾子，孔子把《孝经》传给曾子。诸位同学，大家放心，你们都是圣人的后代，因为是圣人的后代，他的家族才能传五千年不断。你们可以去查《百家姓》，就会知道你们祖上是哪一个圣人。我也有查过，我祖上是周文王，是很仁慈的一个君王。

诸位同学，有德行以后会幸福，因为不管在哪个行业，有德行人家才会信任，有德行会去体谅别人，不管他做哪一行，他都会认真去爱别人、去服务别人，所以他的事业就会好。他的事业好，他的家庭美满，他自然就会幸福。

大家希不希望自己以后的人生会幸福？都喜欢幸福。为

什么问大家这样一个问题？因为你要追求幸福的人生，你有这个目标，就知道每一步都往那里走，都往幸福去努力。

请问大家，你觉得你是现在的德行比较好，还是读小学的时候德行比较好？我曾经在大学的时候，问大学的哥哥、姐姐们，我问他们是现在德行好还是小学的时候好。他们很老实，他们说小学的时候德行比较好，小学的时候看到老师会敬礼，现在看到老师赶紧躲起来；以前看到垃圾会因爱护校园捡起来，现在都当没看到。他们已经二十岁左右了，怎么德行越来越退步？“学如逆水行舟”，你看那个船逆流而上，假如不划了会怎么样？你不划桨了，会往后退。人生要不断努力、要精进往前，所以你要有一个幸福的方向目标。

我们俗话讲，“种瓜得瓜，种豆得豆”，你一定要先有一个好的思想，这个是因，你才会有一个幸福的人生。诸位同学，有一点是非常难得的德行，就是你们都很孝顺。因为你爸爸妈妈让你们来学，你们就老老实实来学，这个就是落实《弟子规》所说的“亲所好，力为具”。父母亲觉得来上课对你们的人生很重要，父母让你们来，你们就来了。这个就是孝顺，顺父母的好意，这就是孝。可能有同学说，对啊，我来了，可是我很不甘愿，没办法只好咬着牙，还是待下来吧。那也不简单，很不愿意了，但还是满足父母的愿望，这就是落实孝道。

4.福田心耕

人生要幸福，一定要有福报，人没有福报连三餐都吃不饱，人没有福报连住的地方都没有。有一年十月份非洲发生了六十年来最严重的旱灾，谷物、农作物都长不好，所以没东西吃，饿死了多少人呢？饿死的儿童超过三万人。你看人没有福报的时候连东西都吃不上了，有福气，人生活才没有忧虑。

大家都希望有福气，人的福气是怎么来的呢？福气是结果，你没有种瓜，怎么得瓜？你没有种豆，怎么得豆？什么才是福分的种子、福分的因呢？福分的因叫“福田心耕”，它是自己的心耕耘出来的。什么心能增长自己的福分？存什么心的人有福？是每天讲人家坏话的会有福，还是每天看人不顺眼的会有福，还是每天笑脸对人的会有福？佛家寺庙一进去就会看到一尊布袋和尚的佛像，他长什么样子？肚子很大，笑口常开。他度量很大，“大肚能容”。度量很大的人福就大，跟人家什么事都计较的、那个心量很小的人福就小。大家看什么样的人最有福？大舜孝顺最有福，你看他因为孝顺最后当了天子，而且他的福，四千多年之后的子孙还在受他的庇荫。

福田分三种，叫“恩田”、“悲田”、“敬田”。这个“恩田”，就是要懂得知恩报恩，我们俗话讲“受人滴水之

恩，当涌泉相报”，有这种感恩之心的人就最有福气。有一句话叫“人在福中不知福”，想想昨天谁在家里照顾你的？还是妈妈、爸爸。

不断积累福报，以后生活就没有忧虑，而且越来越有福，还可以拿着福报去帮助困难的人，这样的人生很有意义。帮助人有没有意义？有。假如一个人很需要帮助，他的父母病得严重，没有钱、没有办法看医生，他需要金钱上的帮助，非常急，你会不会帮他？要不要帮忙？要。你没钱遗不遗憾？很遗憾，你有福报的时候可以帮助他。你的同学考试成绩不好，他很痛苦，他很需要人家指导，结果你也不会，那是不是很遗憾？可是你如果会就可以马上教他，他得到你的帮助成绩可以得到提升，他就会很欢喜，他父母也会很安心。朋友之间，都要有这种情谊。人跟人这一辈子遇到都是很难得的，全世界有多少人口，大家知不知道？七十亿。全世界七十亿人当中有两个人能坐在一起，这个机率、这个机会是非常难得的。不只坐在一起，你们还同在一个寝室住在一起，这是很难得的缘分，应当互相珍惜，互相帮忙。

所以你有福，你可以帮助别人；你有福，你可以孝养父母。人生很快乐的一件事情就是报恩，父母把我们养大了，我们可以回报父母，我们的心将会非常欢喜、非常安慰。假如人没这个心，比不上畜生。我们常说乌鸦会反哺，它的母

亲老了，它的儿子会孝养它的老母亲，会反哺。连动物都有这种知恩报恩的心，更何况我们人是万物之灵，灵是什么？灵是有智慧、有德行。不如畜生那就不叫灵，不叫万物之灵，叫万物之害。你看，现在整个大自然是被哪一种动物破坏得快要不能住了，被谁破坏的？人类。万物之灵怎么活成这样？活成万物的凶手。很多野生动物，很多生命现在都绝迹了，都是被人给杀害、害死的，把它们生存的地方都给它破坏掉，它就灭绝了。

大家知不知道癌细胞？当病人身上的癌细胞在某个部位一直长大，大到去压迫其他地方，最后那个人就死了。现在地球上也有许多癌细胞，有些人肆意破坏环境，杀害生命。人要不要做这种癌细胞？不要！天、地、人三才，万物之灵怎么能做成这样？所以人不受圣贤教诲，就是放纵欲望，最后害了万物，还伤害了自己的父母。所以人一定要接受圣贤教育，不然就不知道怎样做人，怎样尽自己的本分。

5.父母者，人子之本源也

“恩田”，滴水之恩当涌泉相报。人一生中最大的恩就是我们的父母，所谓水有源，一条河流它一定有源头，大自然都在告诉我们做人的道理，又如竹子有君子之风，它就在教育我们。我们的祖先很伟大，伟大在哪儿？他们很谦卑，

不只跟圣贤学习，还跟大自然学习。跟任何人相处我们都很傲慢，瞧不起人，那就学不到东西。谦虚很重要，谦虚的人，他的人生大都是吉祥的。

大家知不知道老子？中华文化有三个最伟大的教育家：第一个是孔子，他是儒家的至圣先师；第二个是老子，他是道家的先师；第三个是释迦牟尼佛，他也是老师，是佛家的。这三家的教诲、教育影响了我们整个民族几千年，这是最好的老师。

老子是道家的，他有一句话说：“上善若水。”至善就像水一样，为什么呢？水滋润万物，它对万物的帮助非常大。水值不值得学习？值得。再者，水可以把污垢洗干净。我们每天有没有把我们的坏习惯不断地洗干净，把它改过来？这个都是从水当中可以学习到的。所以，大家有没有发现，为什么我们的祖先智慧这么高？因为时时虚心学习。正如流水都有源头，才能源远流长。

而木有本，这个木为什么可以长成参天大树？因为它有根本，它的根本扎得很牢固，所以它可以长成参天大树。而且科学研究这个树的树荫有多大，它底下的根延伸的面积就有多大。它长在土里的那些盘根错节的根你看不到，可是它能长这么大，树荫这么广，都是因为它的根基扎得非常牢。所以，一个人事业的大小，一定跟他德行的根基有关。“水

有源，木有本”，这都是从大自然中体会到的道理。

“父母者，人子之本源也”，父母是我们为人子的源头，就是我们的根本，因为没有父母就没有我们的生命。我们感激父母赐予我们生命，父母把我们养育这么大，照顾十几年，不容易。我有时候回想自己的成长过程，感觉到父母真是点点滴滴地付出，所以父母这个恩很大。我们今天能长这么大，父母煮了多少餐饭给我们吃？父母给我们买过多少件衣服？父母为我们的身体操过多少次心？你看我们都没想过，那个恩比天高、比海深！

大海无涯，非常宽广、辽阔，一望无际，所谓“百川汇流成大海”，所以它要感恩它的妈妈——河流。河流感恩小溪，小溪感恩千万滴水珠，所以大海的母亲是每一颗小水滴，无量的小水滴。

诸位同学，就像那水滴一滴一滴积累起来成为大海，是无数个父母亲的爱心、关怀、付出，才成就我们今天的生命。体会到了，念这个恩，父母恩。父母养育我们，而老师教育我们，让我们明理、懂事，这是给我们智慧的生命，这个也要报恩。

6.人生福田：悲田和敬田

帮助别人，日行一善，比如为我们这次学习服务的义

工，这些人都是无私地来为大家服务。

我听过一个故事。有一个国王，他的人民已经穷到没有东西吃，结果当他底下的人去告诉他，“国王啊，人民已经没粮食吃了。”他却说：“叫他们吃肉啊。”都没粮食吃了，哪有肉吃？他都不知道老百姓的苦在哪里，不知民间疾苦，又怎么能知道老百姓都没的吃？

我们现在“茶来张口，饭来伸手”，都觉得好像是理所当然的，其实都是各行业、还有父母通过辛劳才能得到的。所以大家看，各行各业的付出都于我们有恩。

我们看到所有苦难的人、需要帮助的人，这一颗心就是“悲心”。这个心量都会为他人想，心量很大就有福，叫“悲田”。

再者，你很恭敬地去学圣贤教诲，你答应别人的事情，你很恭敬地去做到、做好，你对每一个物品、每一件衣服都很爱惜、尊重，不会浪费、糟蹋它，这个就是“敬田”。

我有一次到大学去，看见没吃完的饭菜就很痛心。大学的学生，超过一半的人午餐都不会吃完，都把那些吃剩的饭菜扔在那里。有些食物至少需要长三到四个月，然而他就这样把它浪费掉了。有一个成语叫“暴殄天物”，饭菜都是天地孕育成长起来的，包含农夫的辛勤劳作，你把它糟蹋了，就是糟蹋了上天的赐予。

“天物”，包含许多人的辛劳，天地的赐予，如果你把它浪费了，其实就把自己的福给折掉了。所以，你越懂得珍惜物品，你的福就越多，而且越长寿，为什么？有时候，你也许因为节俭，原本六十岁的福寿可以延长到八十岁，然而如果你特别浪费，也许到五十岁的时候你的福寿就已经花完了，那你的寿命就折损三十年。所以，珍惜物品很重要，这样才有福，不然每天在折福。

有两个读书人，他们一起去赶考，结果他们两个很巧，同年同月同日同一个时辰生，然后他们考上秀才、考上进士，全部一样。后来两个人分到的都是同样一个职位，福报差不多。所以，他们两个互相约定，哪一个人快死了就通知另外一个人，让那一个人也知道自己寿命差不多了，约定就这么产生了。

结果其中一个去世，另外一个就来帮他办后事，然后当天晚上就对着这个朋友的灵位讲，假如上天有知你也告诉我一下，可能我的寿命也差不多了。

结果当天晚上他的朋友就在梦中告诉他，说：“你不要担心，我是从小家里有钱，所以很会花钱，我的福报已经享完，我就必须走。而你从小很贫穷、又很节俭，所以你的福报还很长。”后来确实就比他朋友多活了几十年。这个在古书里面都有记载。所以这个“敬田”很重要。

诸位同学，你们每天的福报都有加减乘除。所以要积德行善，我们懂得报恩、怜悯他人，恭敬一切人事物，这样就能积累我们的福报，迈向我们幸福的人生。

有一个博士，有一天他刚好要过一条大河，一个船夫就划着桨送他过去。因为是大河，得有一段时间才会到达对岸，他坐在船上就开始给船夫讲：“你懂不懂生物学？”船夫说：“不懂。”“你懂不懂物理学？”船夫说：“不懂。”“你懂不懂得古典音乐？”船夫说：“我不懂，我只懂得划桨。”因为那是他的专业。结果这博士就说：“哎哟，那么你生命的一半就都没有什么意义了。”

他讲完没多久，大河突然起了惊涛骇浪，乌云骤起，下了很大的雨，结果船就翻了。这个博士不会游泳，他在那里呼天抢地，而这个船夫是游泳好手，他就把博士救到岸上。

接着这个船夫就笑着跟他讲：“博士，我不会生物学，我不会物理学，我不会古典音乐，我的生命就一半没有意义。可是你不会游泳，你的命就全部丢掉了。”所以这一生，你拿到博士也不见得你是幸福的。我们具备了哪些条件才能保证人生幸福，才能够安身立命？人生应该做一点儿事才好，不能白白来这个世间。

二、孝亲尊师，知恩报恩

1.无私待人

今天你们画这么漂亮的花，那看到花你会想到什么？很美丽吧？可是花从哪里来的？是从一颗种子种在地上，然后给它施肥，慢慢成长，最后才能开花结果。所以，得要种瓜才能得瓜，种豆才能得豆。

你们觉得一个人要有什么样的德行，什么样的条件，他的人生才会幸福？依你们自己观察的，或者你觉得你很尊重的长辈，你觉得他很成功，为什么你觉得他很成功？他具备了什么条件，你觉得他很成功。其实是无私。“无私”不只会造就他的成功人生，还能带动大家都无私地去付出。假如他做国家领导人，这个国家就很有福气。他在社区里面很无私地去付出，这个社区很多人的爱心都会被带动起来。

以前在学校念书的时候，我都是第一个到学校去的，然后我看垃圾还没有倒，我就自己拿去倒。看这个桌上很脏，

女同学来了，她又没带卫生纸，她们就很烦恼，我赶紧在厕所找了块抹布，帮她们擦干净。结果我做了一个礼拜以后，我又要去倒垃圾的时候，我同学跑过来说：“今天换我做了，不要你做了。”你看我们去付出的时候大家很欢喜，他也愿意这么做，所以，无私很好。

无私就是会去爱人，爱人自然就感得人家爱他。你们自己想一想，你们最喜欢的同学一定有这个特质，他很会关心别人。你常常都感觉到他很了解你、体恤你，你跟他就很好。所以，关心人很重要。

所谓多一个朋友就多一条路，你帮人，人帮你，而且关心人，你的人生路会越走越广。所以这个成功的条件——“无私”，非常重要。假如都是只想自己，人家就不敢跟我们相处。不管什么时候我们都要占人家便宜，结果你走到哪里，人家一看到你，“对不起我要回家了，对不起我有事”。你就像“非典”病毒一样，人家看到你就吓得半死。

2.天道酬勤

勤奋也是人生幸福必备的条件，有一句话说“大富由天，小富由勤”。一个人有很大的富贵，这是上天降福给他，当然为什么降那么大的福给他，是他自己修来的，福也都是要靠修的。小富呢？一个人不用担心基本生活，吃、穿

都没有问题。这小富从哪里来？一个人勤俭、勤劳，不懒惰，他就肯去付出，那他就有财富了。而且他又不乱花钱，很勤俭。

我念大学的时候，我们一些大学的学生都变成“贵族”了。什么“贵族”呢？就是“啃老族”，专门乱花父母的退休金，叫“啃老族”。你们有没有看过“啃老族”？（没有。）还有一种大学刚毕业出去赚钱，每个月都花光光，还要回家跟父母要钱，叫作“月光女神”。这就是不勤俭，太会花了。还有一种叫“白领一族”，白白领父母的退休金，叫“白领一族”。这样的贵族好不好？你们要做这种人吗？（不要。）人要有志气，要懂得知恩报恩。怎么那么大了，还在伤父母的心、花父母血汗钱？这就不对了。这一生要想成功，无私、勤俭都是关键。

3.智慧明理

人要明理，这个道理你知道了，你就知道怎么经营自己的人生。你只要好学，你就会明白很多道理，就会越来越有智慧去判断。比方在学校上课，每一个同学都上同一节课，大家收获就不一样。为什么不一样？什么样的同学收获会比较大？当然是比较专心的人。还有没有？比较尊重老师的人，他吸收就比较好。

我有一个学生，我教他的时候他上四年级。长得白白胖胖的，身高不高，很可爱。我带他的时候，教自然课，他第一次考自然科，没考及格。当时有三个同学不及格，我就把这三个同学留下来了解他们的情况，让他们再考一次。

于是，他们三个继续考，我才发现他们其实不是不会写，而是有很多题目中的字都不认识，于是我就念给他听，他就懂了。结果后来第一次月考，三个都考及格了。

月考完有一天，这个同学就跑来找我，刚好下课，他突然就单腿跪下来，说：“参见师父。”我赶紧把他扶起来，我说：“拜师是很严肃的事情，你要想清楚，不要乱拜。”他还真的想了一下，接着又单腿跪下来说：“参见师父。”从那一天开始他就很听我的话，上课很专心，结果第二次月考他考了九十几分，进步了三十几分。他上课一专心，进步就这么大。

所以人家功课会好，都不是偶然的，都是有原因的。你随时都知道原因在哪儿，结果会怎么样？你就会越来越有智慧、越来越明理了。所以“无私、智慧、勤俭”，这都是人生成功非常重要的因素。

4.明因果，修道德

智慧当中最重要的是一定要明白善有善报……因果是随

时存在的，善有善报，恶有恶报，不是不报，时候未到。

在古代，有一个士兵，他经过一个地方，刚好看到有一只白龟在市场里面被卖，很可能被煮掉，他非常怜悯这只白龟。这只白龟四五寸长，舌头是三寸，差不多和这个手掌一样大，他把它买下来放到大海里去了。结果经过很多年，他刚好到一个地方去打仗，他们的军队被敌人逼到海边，结果六千人全部被淹死。当时，他也跳到海里去了，可是刚跳下去就感觉到底下有个东西把他托了起来，这就是他很多年前放的那只白龟。那只白龟长到一百五十公分，这么大一只龟差不多可以把他扛起来。他的善心是因，危亡时刻得救，这个是结果。

所以，有智慧的人都是善心对人，他感得的都是人家跟他的善缘，和睦相处。可是如果常常去骂人，骂人是因，结果会是什么？被人家骂回来。人家说君子报仇三年不晚，人家一找到机会，就报这个仇。所以其实人想清楚一件事情，打人其实就是打自己，骂人就是骂自己。有没有道理？你打那个人了，人家记恨在心里，改天有机会就给你打回来。你骂他，最后还是要被骂回来。而且大家要想一想，我们被人家打、被人家骂谁最伤心？父母最伤心。身体是父母给我们的，父母比我们还担心我们的身体，我们的身体被人家伤害了，父母是最难过的。可是这样的侮辱、伤害却是自己造成

的。人生不要做坏事，不要对人讲不好的话，就不会带来人家的报复。所以人生要幸福美满，都是种善因得善果，要明白因果。

具备这些好的德行，比如，无私、勤俭，你就是一个有德的人，人见人爱，而且你自己的家人都会尊重你。以后你成家立业，你的小孩会尊重你，还有你的同仁，甚至以后你事业有成，你的下属也会尊重你。种善因才会得到这样的好报。

5. 爱惜身体

陈老师曾提到，现在很多年轻人不懂得爱惜自己的身体，甚至于伤害身体，还有堕胎这些事情，伤了自己还伤害了自己的亲生骨肉，这是非常严重的事情。所有的动物都不会伤害自己的骨肉，人更不应该做这种事。做了这样的坏事，不管是女士，还是男士，就种了一个很严重的恶因，他的事业、家庭都不会顺利。这种事一件都不能做，为什么？一辈子良心不安。有一句成语叫“一失足成千古恨”，一跌下去可能就万劫不复，就没有办法挽回了。

而且你的身体受伤了，你的父母可能会担心两个礼拜、一个月，甚至更久。可是你的德行不好了，做出伤天害理的事，他们会蒙羞一辈子。父母恩德这么大，报恩都来不及，

怎么忍心让父母一辈子蒙羞、抬不起头来呢？不能做这样的事情。所以《弟子规》告诉我们“身有伤，贻亲忧”。

6.守规矩

再者，要守规矩。在家里守家里的规矩，不让父母操心。在学校守校规，而且还要帮助老师，作好榜样给同学看，带动同学，那样走到哪里都是人见人爱的好孩子。如果你走入社会，在任何一个行业也都要守规矩，在工作单位作好的榜样。

我认识做农夫的人，做农夫要不要守规矩？要啊，你种田的时候不可以喷有毒的东西让人家吃，每一个职业都要有道德，要守规矩才好。

我们每天早睡早起，身体好，这都是守规矩。这个规矩就是你做什么事情都要有节度，就是要有分寸，不可以放纵。比方说吃东西，“食适可，勿过则”，“对饮食，勿拣择”，这都是规矩。假如你偏食了，你的身体一定不会好。老师有惨痛的经验，我小时候就是偏食，所以瘦巴巴的。

后来我去当兵，看得出来我当过兵吗？看不出来。我曾经单手伏地挺身可以做好几十下。我念高中的时候，男孩就喜欢比手臂，看谁的力量最大。你们知不知道全班第一名是谁？猜对了，是我。我那时候也要苦练的，但是有时候练

是好事，逞强就不好，一逞强会伤到身体，所以还是要有节度。我一伤身体，现在有时候还没下雨骨头就酸了。包含吃东西偏食，现在体质就不好。

我们也听过，曾经有人因偏食十八岁就得中风的例子，大家知不知道中风？就是他的脑部血管被油堵住了，结果就昏倒，然后就半身不能动，就是中风。所以，没有节度对自己的身体伤害就很大。包含你晚上不睡觉白天才睡觉，那个身体这么一糟蹋，可能二三十岁毛病就一大堆。很多人就说：“我的身体我自己负责，你们不要管，爸爸妈妈不要管。”有没有道理？一个人真生病了躺在床上，他怎么负责？他只能负责叫“哎哟、哎哟”，他是负责叫，他要负责，那个都是讲大话。真的病得很重了，劳累的是父母、家人，担心的也是父母、家人，这个责任心就很不够了。

爱护自己的身体，同时也是珍惜爱我们的家人，不要让他们多操心，这样才是懂事的人，会想的人。

你们希不希望快快长大？但重点不是只有身体长大，更重要的是自己的心灵要长大，要有智慧。尽快成为一个让家人不操心的人、让家人放心的人。

7.百善孝为先

我们了解了要有道德、守规矩、明因果。而明因果尤为

重要，种善因得善果。所有的善当中哪一个善行是最重要的？“百善孝为先”，还有下一句叫“万恶淫为首”。现在很多新闻，淫乱然后去欺侮人家的太太，最后被杀害了。淫乱到最后，人会非常地愤怒发狂，到时候所产生的伤害就会很严重，所以要洁身自爱。

百善孝为先，一个人的德行也是如此。所以做一个懂事的人，首先就要孝顺。大家看这个“孝”字，上面一个“老”字头，下面一个“子”，然后合在一起就是一个孝字。就是儿子背着父母，奉养父母，念念不忘父母的养育之恩。

我们来到这个世界的时候是什么模样？刚出生的时候有多高？身高不到三十公分。体重呢？体重不到五公斤，有的比较轻，只有两三公斤而已。我是二点六公斤，很轻了，差一点儿就被送到保温箱里面去，二点六公斤以下要送保温箱，我刚好二点六公斤。我从小瘦、体质不好，让父母很操心。我们从一个生下来这么小的婴孩到现在身体这么高、这么壮、这么大的成人，这过程当中有多少父母的辛苦、辛劳。几个月大的孩子都没有行为能力，大小便都是父母帮我们处理。婴儿一天要吃很多次奶，母亲有时候半夜还要起来给他喂奶。所以人要行孝。

在古代有一对兄弟，他们说好要轮流奉养他们的妈妈，

每人十五天轮流奉养。结果他的大哥比较穷，还没到十五天他就跟他妈讲：“妈，我实在是没有粮食了，你赶快先到弟弟那里去吃，之后我再把这几天补回来。”妈妈看自己的大儿子这么可怜，没有粮食，说：“好好好。”于是就到她小儿子那里去了。结果到了小儿子那里，她小儿子出来开门，妈妈说，“你哥哥那里没有粮食了，这几天先在你这里吃，之后这几天他再补回来。”

能奉养父母好不好？好！我们一开始告诉大家人生最重要的三个福田，第一个是什么？“恩田”，知恩报恩，这个福是最大的。所以能奉养父母是我们人生的福，很多人父母早去世，想奉养都来不及，叫“树欲静而风不止，子欲养而亲不待”。那就很伤心、很难过、很遗憾，所以有机会奉养要尽力去做。

结果他这个弟弟还计较，说时间还没到，不让妈妈进去，不让吃饭，刚好又是中午的时候。结果妈妈站在门口很可怜，她闻到了他们已经煮好的饭的味道，他妈妈只好说：“不然这一餐吃完我再回去。”但这小儿子还是不肯，还让他太太把饭端到房间里用棉被盖了起来，不让他妈妈闻，他妈妈很伤心地就离开了。

他妈妈走后没多久，突然上天就劈下雷电，结果就把这一对夫妻给劈死了。这在书籍当中都有记载，这叫不孝父母

天打雷劈。邻居看到这个情况把他家的门一打开，发现夫妻都死了，房间里那个饭还被棉被盖着。不让他妈妈吃，那个饭还热着，他们命都没有了，大不孝。

在欧洲的波兰，有一个儿子向妈妈要钱，妈妈实在没钱，给不出来，他一生气就杀害了他的母亲。结果自己逃走以后，没有跑多久就被雷给劈死了。这是在波兰的报纸当中登出来的，所以做人绝对不能不孝，孝是一个人的道德起点。

儿子时时想着父母的恩，背在身上报恩。而父母时时想着要教育好下一代，所以上一代跟下一代都分不开，合在一起就是这个“孝”字。

8.父母十恩

那我们想一想，父母在我们成长过程当中对我们有哪些恩德？比方母亲怀孕了，怀胎十月是很辛苦的，而且怀胎的时候随着我们的体重渐渐增加，就好像被压住一样很辛劳，尤其后面八九个月的时候爬楼梯都很辛苦。

有的妈妈怀孕后身体还没有适应就会吐，吃不下饭，可是又怕饿着，所以妈妈就为了保护好我们的身体，忍着把食物吃下去。想到这一点，妈妈为我们的健康而吃，我们也不能让妈妈操心，不可以偏食。

第一个恩德叫“怀胎守护恩”。十个月，是很长的时间，而且生怕我们会受到伤害，所以每一个动作都要很谨慎小心，孕妇很怕跌倒，所以她走路一步一步都要非常谨慎才行。五六个月以后，这个孩子渐渐长大，手脚可以动，有时候不小心一踢，踢到妈妈的肚子上面，这就好像地震一样很难受的。然后到八九个月的时候，因为肚子太大了，连翻身都很困难，还怕压到孩子。连翻身都不能翻就睡不好觉，就很辛苦，所以守护十个月相当辛苦。

接着就是“临产受苦恩”。十个月了，要生产了，生孩子很痛，痛到什么程度呢？医生说那个痛比癌症还要痛，等于是这个世间最痛的一种感受。有些妈妈生孩子不好生，生十几个小时才生出来。那么痛，忍十几个小时，有的母亲都昏过去，因为太痛了，要流太多血、流太多汗。

古代说生孩子就像过一次鬼门关那么辛苦。所以生日就是“父忧母难日”，父亲在外面等很着急，假如没有顺利生产，母亲跟孩子都有危险，父亲度日如年，在外面等着很担心。而母亲生产这么痛，甚至还有生命危险，难产的话就很严重了。所以每一个人逢到生日的时候，都要想着父母在这一天的苦痛。

有个医生跟我们讲到，生产时，母亲会阵痛，这个阵痛就好像十五分钟左右拿一把锋利的刀在你的手上划一道，痛

不痛？很痛，而且是十五分钟划一道，划好几个小时。生产的时候很多母亲的皮肉都要涨开了。

这么大的痛，而当每个母亲把孩子生下来的第一个念头是什么？就是想着孩子健不健康，马上把人世间最痛的苦难完全放下，全心关注她的孩子，这是最大的恩德，叫作“生子忘忧恩”。

曾经在产房里去参观的人看到产房的两边有两根钢柱，这么厚、这么粗的钢柱。孕妇生产的时候太痛了，要抓东西，所以就抓住钢柱才好出力。结果钢柱被孕妇这么一抓，抓到最后就弯掉了，你就知道生产有多痛了。而你看这么痛，母亲生下我们之后，马上就忘了这个痛苦，赶紧关心孩子好不好，然后医生把我们抱到妈妈面前，妈妈一看就安心了、欢喜了。

所以母亲这一念，把最大的痛苦完全放下了，一心想着我们，这一念心不是用物质可以报答的，这是至诚的心，不是用有限的金钱、物质可以报答的，只能用我们至诚的孝心来回报。

我们出生以后，直到三四岁以前都没有生活能力，这个叫“咽苦吐甘恩”。父母把好的都留给我们，然后把所有的辛劳都往肚里吞。你看婴儿日夜都需要照顾，包括我们一两岁的时候，妈妈花两三个小时给我们煮东西吃，我们不懂

事在那碰啊、玩啊，把它打翻了，妈妈赶紧收拾好又去煮一碗给我们吃。妈妈从来没有抱怨过，只是想着让我们怎么吃饱、让我们怎么睡好。

父母包容我们吃东西时的顽皮，耐心地喂我们饭，让我们学习拿筷子、拿汤匙都不知道教了多少次。上天是公平的，父母这么无私地爱我们，假如我们不回报，就对不起良心。当我们的父母年老了，刚好我们可以回报了，就像我们小时候父母无私地照顾我们一样，我们也要用这样无私的心、至诚的心来照顾年老的父母。

我们小时候学走路，跌了多少跤？无数次的跌倒都是父母陪伴我们走过来，慢慢地走出稳健的第一步、第二步。父母年老了，我们也要搀扶父母，父母曾经训练我们走路、护着我们、把我们一点一滴的能力培养起来，我们要报恩德。所以照顾老人是天经地义的，这是老天爷非常巧妙的安排。

我们小的时候，睡觉以前总是吵着让爸爸讲故事，同一个故事讲了好几遍，我们才肯睡觉。结果父母老了，可能有一些事记不住，他们问我们两次、三次我们就不耐烦，就顶嘴了，都忘记小的时候我们问父亲多少个为什么，父亲都是很有耐性地回答，同一个故事讲了不知道多少遍，这么有耐心，我们怎么可以对自己的父母、对老人这么没有耐心呢？这是第四个“咽苦吐甘恩”。我记忆当中只要有什么好吃

的，父母都是先给我们吃，都没有想到过自己。

第五，“回干就湿恩”。在古代没有尿布的时候，孩子一尿湿了，母亲就把孩子抱到干爽的地方，然后自己躺在那个尿湿的地方睡，把好的地方都让给孩子。

第六，“哺乳养育恩”。三年哺育孩子，吃掉的母乳是几百公斤，而且那个乳汁是从妈妈的血液当中换过来的。有一个《天下父母》的节目，有一期，他们请来了一个孝子，叫翟俊杰。他把他太太哺育孩子的母乳装在一个瓶子里面，结果二十几年之后那个瓶子从白色转成红色，就是血液，这证明母乳是从血液转换来的。他的女儿要出嫁的时候，他把这个瓶子交给了女儿。三年母亲的血液转成几百公斤乳汁哺育我们，所以为什么说女人的骨头看起来就是比较黑，因为她把营养都给了孩子，所以她的骨头就比较脆弱、比较黑，这是哺乳养育的恩德。

第七，“洗濯不净恩”。我们大小便、哪里搞脏了、衣服弄脏了，都是父母帮我们清洗，从来不嫌我们脏。我们每一个人在成长过程当中都受到了父母的恩德。

第八，“远行忆念恩”。假如我们离开家了，父母会操心。比方我们到学校去读书，父母可能会担心我们在学校里有没有发生什么事情，所以回到家首先要向父母报平安。如果我们下课时间没有回来，又没有给父母讲去哪里、什么

原因，父母一看超过下课时间还没回来，这个时候就度日如年，那一分一秒都很难熬。下课没有回家，也没给父母讲，父母肯定会着急得到处打电话。

我记得有一次跑去抓青蛙忘记时间了，结果连吃饭的时间都忘记了，到下午一点多，全家人和邻居都出去找，找不到，怕孩子出事。结果当我自己跑回来，在巷子口看到所有的人都这么紧张、这么担心，我一看就知道闯大祸了，赶紧低着头走回家去。

我妈妈也是很给我留面子，没有当场处罚我，就把我带回家去。这么丢脸的事假如在巷子里就处罚我，我以后看到邻居就会觉得很不好意思、很没面子。妈妈把我带回我的房间，也没有在我姐姐面前处罚我，也是给我留面子，不然我被处罚了，两个姐姐一看到我，“哎呀，羞羞脸了”。我又不好意思。所以我妈妈很体恤我，给我留面子。

后来到了自己的房间，母亲讲这次犯这个错太严重了，你看把爷爷奶奶都吓成什么样子。要打我的记性，让我这一辈子不要再干这种事情，就把手伸出来，打了我两下。妈妈第一下打下去，打在我的手心上，我感觉妈妈流眼泪了，打在儿身痛在娘心。结果第二下再打下去的时候，我妈妈突然头转过去了，其实我没有看到我妈妈的脸，可是我很清楚妈妈为什么把头转过去，因为眼泪已经要流下来了，不想让我

看到就把头转过去。自己觉得很对不起母亲，在心里告诉自己以后不能再做让母亲操心的事情。

后来我就比较守规矩了，因为已经体会到，我们所有不好的行为都会伤自己的母亲太深。我这一辈子就被我母亲打过这一次，就这两下。所以真的不要让父母生气，不要让父母着急、担忧。

第九，“深加体恤恩”。父母处处在身体健康上体恤我们，我们的学业，也是在关怀、担忧，以至于我们处事待人能不能跟人家和气、和睦，他们都在牵挂着。

有一个妈妈，她的孩子晚上走路不小心从楼梯摔下来，把额头摔破了，血都流了出来。他妈妈一看到这个情况，就以最快的速度把他送到医院去缝针。结果他的妈妈把他送进去以后，坐下来，头一低看到自己只穿了一只鞋子。他妈妈看他流血的时候完全没有了自己，只想到孩子，连鞋子只穿一只也完全没有感觉，不知道她沿路走的时候，另外一只脚有没有伤到，妈妈在当时已经顾不上这些了。

最后，“究竟怜悯恩”。这个“究竟”就是父母在世的时候一辈子都是爱护、关心着我们。“究竟怜悯恩”，一个人纵使活到八十岁，他妈妈一百岁，在妈妈的眼里这个八十岁的人也是小孩，叫“母活一百岁，常忧八十儿”。

我认识一个长辈，今年七十岁了，她母亲八十几岁的时

候要离开这个世间了，而我这个长辈她当时得了癌症，结果她的母亲要走以前就对着她讲，说：“孩子，假如可以，妈妈希望把你的癌症带走。”她妈妈要断气以前，都还是在爱护着她的孩子，“究竟怜悯恩”，在只剩最后一口气的时候都在关心自己的女儿。结果真的是母子的天性感通，这个长辈没多久癌症真的好了，所以她讲起来都觉得母亲冥冥当中在保佑她。那我们知道这么多的恩德，我们那份报恩的心自然就能提起来了。

三、孝亲尊师，生活中力行

1. 人生最重要的不是奋斗，是抉择

有一句话说道，“人生最重要的不是奋斗，是抉择”。比方说你开车，要先抉择目标跟方向，这样就不会开错方向也不会浪费油了。所以，抉择对方向很重要。假如你抉择错了，开得越快离目标则越远，所以人生最重要的是抉择。

比方抉择吃的东西，“食适可，勿过则”，该吃的吃，不该吃的不要乱吃，你就能健康。这是择食，食物也要抉择对。诸位同学还有什么要抉择？好的生活习惯要不要抉择？当然，不然学不到东西，然后身体又搞坏了。比如熬夜，熬一次夜，三天以上体力才补得回来。

还有什么要抉择，择友，择朋友。“能亲仁，无限好；德日进，过日少；不亲仁，无限害”，你不亲仁，亲的都是些酒肉朋友，可能互相就有不好的影响，德行就会一直衰退，所以，择朋友很重要。

穿衣服要不要抉择？要。现在很多人穿衣服没有注意到健康的问题，把肚脐都露出来了。肚脐还有后面命门对身体很重要，如果它都不用衣服盖起来，风一跑进去就容易感冒，身体容易不好。所以别人现在穿那个肚皮露出来的衣服，你还要不要穿？

大家注意去观察，西方的女人老得会相对快些。你注意看，同样是七八十岁了，跟外国的同龄老太太比起来，我们中国人的老奶奶年轻很多。因为她们很懂得穿衣服保护自己，不乱吃，懂养生。比如生完孩子要坐月子，要把身体调过来，不能碰冷水。西方的女人，她们不讲究这个，生完孩子没几天去游泳，这对身体的损害都很大。没有这个常识，有时候伤害自己都不知道。所以你们要从细节做起。

讲话要不要抉择？要啊，我们前面说的骂人就是骂自己。不好的言语讲出来会得罪人，迟早人家会找你算账。所以说好话，给人家一讲话就如沐春风。让人家感觉很舒服，很受鼓励，很受肯定，这样的话是好话。

有一个监狱来了三个犯人，他们犯错了，当然犯错肯改善莫大焉。结果他们三个人要进来，这个典狱长也很好，就跟他们说了：“你们已经犯错了，要进来好几年的时间，你们有什么希望、要求，我典狱长做得到的都可以答应你们。”

第一个犯人说：“我要一包烟。”这是他的选择。“好，没问题。”监狱长给他了。第二个比较好色，他说：“我要一个女人。”监狱长办得到，给他了。第三个，他说：“我要一部电话，我可以跟外界联系。”监狱长也给他了。结果他们三个人都关了三年，他们三个人的抉择不一样，要的东西都不一样。

第一个犯人三年之后他的铁门打开了，结果他走出来一直在叫着说：“火柴呢？火柴呢？我的火柴呢？”你看他要了一包香烟，把火柴忘记了。所以他这三年的时光都在干什么？都在找火柴。“火柴呢？火柴呢？”你看一个人欲望忍不住的时候，他的时间都浪费掉了。

大家看我们中国的文字很有智慧，发脾气的这个“怒”字怎么写？心变成奴隶了。被坏脾气牵着鼻子走，控制不了自己。不只脾气会控制人，各种贪欲都会，贪什么东西贪到不能自拔、受不了，没有不行。所以你看吸毒的人，一吸毒，没有毒品，就受不了了。欲望像深渊一样，你不节制欲望，就好像掉到深渊都拔不起来了。

吸毒的人有欲望的时候，跟父母要钱，父母没有钱，会伤害父母，甚至抢钱的都有。所以我们要不要做欲望的奴隶？不要，应该做自由的人，不要做被欲望控制的人。你看第一个人的抉择，他喜欢抽烟，有烟瘾，变成这样了。

第二个犯人的牢门开了，他还没有出来，谁出来了？小孩跑出来了，那小孩在那里乱窜。他一出来要负责几个人的生活？可能一个太太、两个小孩，还有他自己。一个只想着要欲望的人能照顾四个人吗？很难，他照顾自己都很困难，更何况照顾四个。

我们想一想，要走上婚姻的人找对象能不能找欲望很厉害的人？有的家里妈妈很爱赌博，家产全都赌光了，有没有这种情况？或者你找的男人很爱赌博就完蛋了。或者很好色的，每天都在外面做坏事，这个家就没有办法安定。所以抉择当中还有一个很重要，择偶。要走上婚姻的人，另外一半的选择很重要。男怕入错行，女怕嫁错郎。还有男的也怕娶错老婆，娶错太太这个家就败了，就很难兴盛。因为孩子都是妈妈照顾的，这个妈妈没有德行，孩子就教不好，所以择偶是人生最重要的事情。

人什么时候在抉择？随时。你中午吃饭偏食还是均衡饮食？你的身体是受损还是越来越健康？都是你的抉择。跟同学，你是处处替人想还是看人不顺眼？可能有的人是在天堂，有的人在地狱。就看他自己的决定、他的态度。包含我们听课，打瞌睡也是抉择，专心听讲也是抉择。

老师没有福气，我念初中的时候，常常都是拖啊拖啊，偷懒，结果假期要结束时才在那里赶作业，赶得死去活来，

还要叫：“姐！”讨救兵。抉择不对了，偷懒——没有好好珍惜时间不用功，最后都是这样。所以人生要有智慧，要作好每一个抉择。

我们抉择要做一个有道德的人，要抉择有意义的人生，不是每天在那里浪费时光。做一个有道德的人，我们强调德行的根本就是孝道，做一个孝顺的人。

2. 可怜天下父母心

母亲从怀孕到临产，生产是所有痛当中最痛的，一生下我们，马上就把这个痛给忘记，接着就时时都为孩子着想。

以前的人守孝，父母去世了，守孝三年。因为我们三岁以前，行动能力还不是很好，往往都是在父母的怀抱当中成长，所以守孝三年，就是让一个人一辈子都不要忘了，三岁以前父母有多么地辛劳。

有时候，在自己成长过程中，小时候半夜不睡觉在那里哭，而爸爸妈妈，尤其父亲隔天还要上班，但是为了哄我们不哭、让我们入睡，爸爸妈妈轮流在那里抱我们。大家有没有抱过婴儿？我抱过我的外甥。我姐姐生完产，这个小外甥就在我们家住，有时候半夜不睡觉，哭得太大声，我妈妈、我姐姐还有我都起来了，轮流哄他睡觉。我是男人强壮，抱这个小孩，结果差不多抱十分钟手就快断了，真的受不了，

我姐姐看我表情很痛苦，“来来来，给我吧。”可是我姐姐一抱就是半个小时、一个小时，从来没喊累，她时时都想着孩子。

有时候我们一起吃饭，我跟我妈妈在那里吃，我姐姐突然站起来，我们很惊讶发生什么事了，过了几秒钟孩子在房间哭了。奇怪，我都听不到怎么我姐姐先听到？因为她是妈妈，心里想着孩子，马上就感受到了，然后就赶紧去看孩子。

甚至于这个孩子一岁左右开始学讲话，你们有没有看过小孩子牙牙学语？一个字，慢慢两个字、三个字讲清楚，最后可以讲一句话。我这个外甥在学讲话的时候，他讲了好几句，我一句都没听懂，可是他妈妈每一句话都听懂了，而且还做翻译，帮忙翻这个小外甥讲的话，这个小朋友是讲什么意思。为什么我听不懂，他妈妈都听得懂？母子连心，所以能了解到孩子的心。

而一个孩子刚生下来，其实他的器官都还在成长，还不是很稳定，所以像小孩有时候肠胃不好，他吃东西会拉肚子，吸收不良，父母就会很担心。

有一个妈妈，她的孩子刚出世，很关心孩子的整个身体状况，每当孩子一排大便，这个妈妈就要去观察，看肠胃有没有什么问题。看到孩子很健康就安心了。

结果这个妈妈讲，我的孩子排下来的大便不会臭。请问大家，大便会不会臭？他妈妈为什么说不臭？妈妈心里想什么？妈妈心里没有嫌脏，她只想着孩子的肠胃健不健康。所以她一看到大便那个颜色、形状很健康就很高兴，她怎么会嫌脏呢？所以妈妈帮我们洗一些很脏的东西，从来没有嫌弃过我们。

3.居则致其敬

我们回想自己这十几年的岁月，父母确实操了很多心。我们希望做儿子的早一天让父母安心。怎么让父母安心、高兴呢？就是要想着如何来尽一份孝心。

在孔子的教诲当中有一本经叫《孝经》，里面讲“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也”。孔子读书很诚心，他都学周公的教诲，晚上睡觉都梦到周公来教他。而且孔子喝汤的时候，在汤里面看到尧帝，在墙壁上看到大舜的身影。你看他诚心，跟这些古圣先王都感通了，所以叫至诚感通。我有一个朋友他诚心学习，梦到子贡，在梦里子贡端了一碗面给他吃。

《孝经》里面告诉我们，一个君子、一个有德行的人侍奉父母有五件事情要做得圆满。第一“居则致其敬”，这个“致”就是尽心尽力去做。“居则致其敬，养则致其乐，病

则致其忧，丧则致其哀，祭则致其严”。我们看“居则致其敬”，意思是日常的生活起居都能很恭敬地去侍奉父母。而且侍奉的时候，是要用恭敬的心去侍奉。在孔子的学生当中有一个弟子叫子路，身体很强壮，他为了让父母能吃到米，走百里远的路，这个“百里”按照我们现在来讲最起码有五十公里，开车的话应该要开差不多三四十分钟，走路要好几个小时。而且不光是走路，是背着米，这样子把米背回来孝敬父母。而当他看到父母吃着白米很欢喜，他就会非常地高兴，心想着终于给父母吃上一顿好的了。子路家比较穷，他尽量都给父母吃好的，自己反而吃一些野菜，他不忍心让父母挨饿。

后来他的父母去世了，他当了大官，整个仓库都堆满了米，他很有钱。他出去的时候都有很多车辆跟着，可是他吃饭的时候，虽有很多菜肴，但吃不下去了，为什么呢？有这么好的饭菜他的父母已经吃不到了，“子欲养而亲不待”，所以他很遗憾。他觉得吃这样的饭没有以前的快乐，不如他背着白米来侍奉父母，他觉得那个饭菜更好吃，吃得更安心。他为了让父母能吃到好吃的，都忘了自己的辛劳。这就是在饮食方面以恭敬的心来侍奉父母的体现。

说到对父母生活上的照顾，有一个圣贤人叫黄香，就是《弟子规》当中说的“冬则温，夏则清”，这个典故就是关

于东汉的黄香，他九岁的时候就有这样的风范。他是江夏人，皇帝很佩服他的孝行，给了他八个字叫“江夏黄香，举世无双”，他的孝行可以给全天下的人效法学习。

所有姓黄的，他们的堂号都叫江夏堂，因为祖先是圣贤人是光荣的事情。我上一次到马六甲去，六百人来听课，谁主办的？黄氏宗亲，就是黄香的后代，他们住在马六甲。因为他们的祖先这么孝顺，所以他们希望后代都来学《弟子规》，力行孝道。两千多年前的祖先的德行还在影响着两千多年后的子孙。

在饮食、生活、起居上恭敬父母，其实《弟子规》前面几段都是具体落实“居则致其敬”。“父母呼，应勿缓”，父母叫我们，我们要赶紧答应，不能拖拖拉拉的。不然，父母叫半天我们没反应，还以为我们不见了，出什么事了，就很着急，而且马上答应就是一种恭敬的态度。

“父母命，行勿懒”，交代我们做的事情，不可以懒惰，一延再延。养成这些习惯后，在家里是个好孩子，在学校是个好学生。老师吩咐的事他赶紧去做好，走到哪里都是最有人缘的人。进入社会了，领导交代的事情就会很用心地去做好。“父母教，须敬听”。这也是恭敬接受父母的教诲，到学校去接受老师的教诲，以后进入社会了接受领导的教诲。都是从“父母教，须敬听”的态度出来的。

“父母责，须顺承”，有时候我们犯了实在太严重的过失，父母责罚我们，希望我们一定要记住这个错误，这个时候“须顺承”。这个“承”是什么意思呢？不要再犯同样的错，父母教我们，我们要把这个教诲记在心上，承接下来。而且父母责罚我们的时候不能忤逆，不可以顶嘴。

在古代，有一个人叫作萧道寿，他确实做到了“父母责，须顺承”。他每天早上起来跟他的妻子在母亲的寝室门口等母亲出来，给母亲请安，然后把洗脸水端给母亲。用餐也都是请母亲先用，在生活上很恭敬。自己犯错了，看到母亲很生气，就去拿棍子请母亲教训自己，母亲在教训他的时候，他也都是恭恭敬敬的，等母亲责罚完了，叫他起来了，他才恭恭敬敬地起来，而且责罚完了，他会给母亲磕一个头，谢谢母亲的教诲。然后站在妈妈旁边，什么时候离开呢？看他妈妈气消了，他才安心离开。所以他被母亲责罚都能体会到父母在教育他，然后自己赶紧用恭敬的态度去领受这个教诲，不要再让妈妈担心跟生气了，“父母责，须顺承”。

“冬则温，夏则清”，这都是在生活起居上很恭敬的体现，能体恤到父母的需要。九岁的黄香，妈妈已经去世了，他对他的父亲也是无微不至的照顾，冬天冷了他帮父亲温被，夏天太热，他帮父亲把这个席子扇凉。

“晨则省，昏则定”，早上起来去给父母请安，父母看你的脸色、精神很好，代表昨天睡得好，父母就安心。“昏则定”晚上请安，侍奉父母睡觉了他自己才去睡，这就叫晨昏定省。然后“出必告，反必面”，出门的时候要告诉父母，不然父母找不到我们就会很担心。你看，念念都是恭敬的心、体恤的心，不让父母多操心。

有个小女孩念小学四年级，她学了《弟子规》以后，心思变得敏锐，能时刻去体恤妈妈。她观察到妈妈今天回来特别累。“我能做些什么？怎么让妈妈比较不累？”这个时候她马上对妈妈说：“妈，衣服我帮你洗，那个碗我帮你洗”，当下那一份孝心就温暖了妈妈，这疲劳都去了一大半了。端热水泡脚，泡脚很解疲劳，这些都是很好的方法，人只要有心，一定会想出很多很好的方法来帮助母亲解疲劳。这个女同学看到妈妈很累了，不一会儿她妈妈躺在床上连被子都来不及盖就睡着了，她赶紧把被子给她母亲盖好。过了一段时间，她妈妈醒过来了，“我身上怎么有被子？”突然又闻到饭香味，妈妈以为是爸爸回来了，就叫她女儿，“你爸回来了？”她女儿赶紧过来说，“妈，爸爸还没有回来。”“那怎么会有饭菜的香味？”她说：“妈，今天我第一次煮饭，你今天太累了，我煮给你吃。”她妈妈就笑了：“你又没有煮过，你会煮吗？”结果边讲边走到厨房，看到

那些饭菜，她妈说，“你怎么会煮呢？”她说：“妈，我常常跑进厨房看你这边油加一点儿，那边盐加一点儿，我常常看的，今天试试看。”这个四年级的同学很好学，都是在观察。你想用孝心煮的饭怎么都好吃啊。妈妈吃到四年级孩子煮的饭都很欣慰的。这个都是“居则致其敬”，做得很好。

4. 养则致其乐

“养则致其乐”，奉养父母，常常让父母感到高兴。诸位同学，什么事情会让你的父母高兴呢？我们很健康，我们很懂事，我们成绩很好，或者我们学什么都很认真，父母就很欣慰。

古代有一个长者叫老莱子，他都七十岁了，他的父母九十多岁了，很长寿。为了让父母高兴，他七十岁穿着小孩的衣服，头发绑两个辫子，然后自己做着舀水的动作，用扁担担着水，走路的时候故意摇摇晃晃，假装一不小心滑倒了，四脚朝天，在地上装那个小孩哭的声音，在那里“哇哇……”，结果他九十几岁的父母看得哈哈大笑。大笑一声延寿十年，因为笑对人身体很有帮助，你每天愁眉苦脸反而对身体很不好。每天哈哈大笑三声，延寿十年。

这个七十岁的老人还是这样体恤父母，还是这样用尽他的孝心来让父母欢喜。落实到《弟子规》上，就是“亲所

好，力为具”，父母希望我们健康，希望我们好好学习，我们好好去做，父母就很欣慰，都不用操我们的心。

我姐姐从小读书很用功，一直读到博士毕业都没让我父母操心。我姐姐她是到美国去读书，读了好像是两个还是三个硕士学位，又读了一个博士学位，她回来我爸爸跟她开玩笑说，“你的博士跟硕士证书可以去夜市卖了。”大家想一想，我爸爸讲这句话的时候高不高兴啊？高兴啊，一回来就到我们台湾省最高的学府台湾师范大学教书，我姐姐也是那里毕业的，回自己母校教学弟学妹了。

而我姐姐在美国读硕士、读博士这么多年从没让父母操心，没花我爸爸什么钱。她很独立，去了之后就靠自己半工半读付学费，所以我是很佩服她的。

父母很关心的人我们好好去照顾他们，他也很快乐。我的爸爸很疼我姑姑，结果我一个小表妹去了台北工作，刚好有一段时间身体不好，我姑姑很担心，我姐姐就搬去照顾她，一直照顾到她身体好转起来。这么做，我姑姑很高兴，我爸爸也很高兴，我姐姐能体恤父亲的这一份心意，这就是“养则致其乐”。

5.病则致其忧

“病则致其忧”，就像《弟子规》说的，“亲有疾，药

先尝；昼夜侍，不离床”。 “昼夜侍，不离床”，这说的是汉文帝的典故，汉文帝是至诚的孝。他母亲生病三年，他在身旁照顾了三年。他晚上睡觉都不脱掉外衣，怕母亲临时需要，穿衣服时间耽搁了，所以衣服都是穿着，随时准备来应对母亲的需要。所以他这个孝心感动了全国人民，汉朝最出孝子，就是皇帝自己作榜样带动了全国的老百姓。

现在这个时代也有很多孝子，像有一个孝子叫戴永胜，他母亲得了癌症。医生对他说，你准备给你妈妈办后事吧，她已经癌症晚期了。但他不放弃，走了九个省，要去看有没有医生、有没有什么中医可以有治疗的方法。他收集了一百五十二种中药，然后找最适合的药熬给他母亲喝，孝感动天，结果他的母亲奇迹似的活过来了，现在还可以下田种菜了。

还有一个九岁的英国小女孩，她的妈妈也是癌症，医生也是说她妈妈没几个月的寿命了，结果她鼓励她妈妈，“妈妈你一定可以好过来”。从那一天知道以后，她连续每天写信给她妈妈，鼓励她妈妈，然后自己把什么事都做得很好，让妈妈放心，写了七个月的信，她妈妈每天看着她的信，都被感动得痛哭流涕，一感动心情好了，情绪对身体的影响是最大的，她每一天写信，妈妈最期待看到她的信，每天都觉得很有希望。结果七个月以后她妈妈再去检查，癌症没有

了。“病则致其忧”，那一份孝心把妈妈的病治好了，所以人念头的力量很强。

还有一个是在我们大陆，有一个女孩叫孟佩杰。这个小女孩四岁的时候父母都去世了，她的养母收养她，过了四年她才八岁，她的养母脊椎出了问题，只能躺在床上，养母不想拖累她就要自杀，她制止她养母，然后跟她的养母讲：

“只要你一天活着就是我的希望，我就有妈妈来爱我、关心我，我们这个家就有温暖。”她妈妈被她感动了就不再寻短见。她八岁开始照顾一个脊椎有问题的妈妈，她每天帮她妈妈做伏地挺身，她这样把妈妈拉起来、放下去，每天做两百下。然后帮她妈妈拉腿，腿要运动不然就要生褥疮，每天要拉两百五十次，拉半个小时以上。

她去煮饭，一开始煮常常没站稳就掉下来，摔得流血，她妈妈看了流眼泪，她都说不痛。八岁要去买菜煮饭给她妈妈吃，这么多菜怕记不住，她还编了一首儿歌，姜长什么样子，葱长什么样子，然后就自己唱，唱到最后很熟了，就不会买错东西了。结果照顾到现在十几年，她已经上大学了，还把她妈妈带到学校附近租了一个房子，学校非常感动，给她减免学费，还给她半工半读的机会，这个是“病则致其忧”。

6. 丧则致其哀

“丧则致其哀”，“丧三年，常悲咽”，因为很遗憾父母已经离开了。古代有一个孝子叫董永，他父亲去世了他没有钱安葬父亲，他非常痛心，觉得自己没有尽到把父亲安葬的本分。结果他就自己卖身，哪一户人家愿意出钱安葬他的父亲，他就到他们家做佣人，卖身来葬自己的父亲。结果他去这一户人家工作的时候，在路上就遇到一个女子，这女子是天上的织女，就嫁给了他，跟着他到这一户人家去织布，她用很短的时间就把这些布织好，他就可以回家了。这是孝心感动天女来帮助他，这是“丧则致其哀”。

最后是祭祀，《弟子规》说“事死者，如事生”，祭祀父母的时候，跟父母在的时候没有两样，而且也是时时缅怀父母给自己的教诲，还有父母给我们的恩德都记在心上。就像《孝经》里讲的“立身行道，扬名于后世，以显父母”，这个“显”是什么？大孝显亲。你自己以后是社会当中很有贡献的人，每一个人讲到你都竖起大拇指，然后都说：“就是因为他父母会教，才能教出这么有成就的孩子。”这就是大孝显亲。

古代有一个孝子叫王裒，王裒是“事死者，如事生”，他母亲生前最怕打雷，后来一打雷他就会跑到他母亲的墓前，然后对着墓说：“妈妈你别怕，孩儿就在身边。”他那

一份孝即使母亲离开了也没有丝毫的减少。这是《孝经》里面讲的我们怎么从这五件事来尽我们的孝道。

福田心耕

52

四、孝养父母的身、心、志、慧

归总起来，孝养父母有这么几个方面：养父母之身，照顾好父母的身体；养父母之心，让父母心里很欢喜、很欣慰，没有担忧；养父母之志，父母对我们有很好的期许，我们要尽力去做到。像前面说的“大孝显亲”，你对社会很有贡献，你的父母、你所有的家人都以你感到光荣，这就是养父母之志。

全世界四大文明中留传下来的只剩下有着五千年历史传承的中华文明。中华文明能传承得好不是偶然的，因为有很多前辈心血的付出，才把文化传下来。

1. 养父母之身

我们现在来看养父母之身，首先从食、衣、住、行这些方方面面去奉养、恭敬、侍奉父母。比方从饮食方面养父母之身，吃东西要注意几点，尤其是年纪大的人，牙齿比较不

好，吃的东西不能太硬。有一个人每次出差他都买腰果、开心果这些东西，拿回来给他父母吃，结果买了好多次，他父母一次都没有吃，后来他才发现他父母牙齿很不好，他都买那么硬的是不好的，所以孝顺父母还要体恤、要用心。后来他想一想，他买这些不是父母喜欢吃的，其实是自己喜欢吃的，是买给父母吃，怎么会买自己喜欢吃的，这就不对了。

我记得我奶奶最喜欢吃豆腐乳，我刚好出去旅游，学校校外教学，我只要看到豆腐乳，一定买一罐回去给我奶奶吃。结果每次买回去，我奶奶都笑得合不拢嘴，然后那一个礼拜她见到朋友就说：“我孙子买这个给我吃，他很孝顺。”奶奶高兴了，那整个礼拜见到人就高兴地说。所以养父母之身，然后父母、爷爷奶奶长辈都很开心。上了年纪的人吃东西一定要注意尽量吃软的东西。

还有，凉菜伤胃，所以要吃暖的东西。你看现在很多人口渴了，冰水咕嚕、咕嚕就喝下去了，大家看我们的身体是三十六度左右，冰水有的只有一二度、三四度，就好像有一台机器正在运转，忽然你拿冷水泼下去会怎么样？时间长了那个机器就会损害，胃就不好了，所以要吃温的东西。但是也不能吃太烫的东西，那样会伤到舌头、伤到身体，所以吃什么都要适当。

还有吃东西不能太快，要缓和，要嚼得让唾液里面的消

化酶跟食物都产生作用，这样子你吞下去以后，你胃的负担就会很小了。假如你吃得很快，唾液的消化作用都没发挥，胃的负担就会很大。所以大家一定要注意，吃东西吃得很快的人，他的胃一定不好。假如父母吃得很快，就告诉妈妈“妈吃慢一点儿、咬碎一点儿，这样对身体比较好”。你一次、两次、三次慢慢提醒，父母这个习惯就可以改过来。所以要“软、暖、缓”。这就是饮食。

以前，不管有没有读书，人都知道“或饮食，或坐走，长者先，幼者后”。唐朝有一个突厥人守玄武门，当天发的食物他总是吃到一半就不吃了，把剩下的包起来，他旁边的人很讶异地问道：“你肚子那么饿，怎么不吃了？”他说：“因为我妈妈没有吃过这些东西，我要包回去给她吃。”他不是汉族人，是突厥人。唐太宗知道这件事后非常感动，原来孝道是不分民族的，人的天性都是懂得孝顺父母的。太宗就赐他一匹马，还送给他的妈妈很多食物，以表彰他的孝心。

在春秋战国时候，有一个人他饿到昏过去了，有一个姓赵的人看到后很怜悯他，看他苏醒后就给他食物吃。这个人也是吃到一半就不吃了，这个赵先生就问他：“你怎么不吃了？”他说：“因为我妈妈也还在挨饿，我待会儿要拿回去给她吃。”这个赵先生说：“你放心吃，我再给你妈妈一

份。”后来过了很多年，这个赵先生突然遇到劫难，被十几个人追杀，眼看命就没了，突然有个勇士出来把这十几个人都打退了，救了他一命。他就很惊讶，我跟你非亲非故，你为什么还要救我？他说：“很多年前我在树下饿昏了，是你给我一顿饭吃的。”种瓜得瓜，种豆得豆。他帮助人家，给人家一顿饭吃是因，结的什么果？救了自己一命是果，所以我们一生要广结善缘。

我们还要常常提醒爸爸、妈妈，到冷气房要加外套，流汗流太多，吹风容易感冒，衣服湿了，换干的衣服才不会着凉。

“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也”，孝要从保护好身体开始做起。假如你体恤到父母，在清晨的时候说，“妈，加件衣服，不会着凉”。这一份孝心、这一份温暖就送到父母的心里面去了。

住，在整个生活作息当中，还有哪一些可以尽孝的？家里面要保持清洁，衣服要清洁，客厅要整洁，这都要花时间去清洗，大家要都能为父母分忧解劳。我们说，福田靠心耕，最大的福田就是孝养父母，这才是有大福的人。比方妈妈生理期来的时候，她会比较累、比较虚弱，这个时候你要能体恤得到，多分担，妈妈的心情就会非常地欣慰。这是处处留心皆学问，你从生活当中去体恤，多付出、多关怀就对

了，这是养父母之身。

2.养父母之心

“亲所好，力为具”，这个“好”就是父母欢喜的事情。大家想一想，哪些事情父母会很欢喜？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乐，他最放心。我有一个朋友，他们兄弟姐妹三个，她父母想给他们一些钱，给大姐，大姐说：“妈，我不用了，我不缺这些钱，你给弟弟、妹妹就好了。”结果她父母去问她弟弟，她弟弟就说：“给姐姐和妹妹就好了。”后来去问这个妹妹，妹妹说：“给哥哥跟姐姐就好了。”大家想一想，她父母的心情一定很欣慰、很安心，这兄弟姐妹不分彼此，“财物轻，怨何生”。她父母就很感动，对她讲：“纵使们离开人世，也不担心你们兄弟姐妹了，因为你们都这么和乐，会互相帮忙、互相体恤。”“兄弟睦，孝在中”。我以前读大学的时候，我的大姐跟我同一间大学，我妈妈就很放心，因为我姐姐都会照顾我。我记得那个时候我在吃中药，我姐姐熬了一两个小时，从校外又端到宿舍给我喝。所以要常常念着父母、哥哥姐姐、兄弟姐妹这一份恩情，这是兄友弟恭。

我从小跟两个姐姐感情很好，我都是叫大姐、二姐。然

而我看现在的人不尊重哥哥姐姐，叫哥哥姐姐名字，很不好，这样不尊重。有时候人家问：“你姐姐叫什么名字？”我把姐姐名字说出来，心里怪怪的，从来没有直接叫过姐姐的名字，都是称大姐、二姐，越叫越亲，所以要尊重。

养父母之心，除兄友弟恭外，还有哪些事会让父母觉得非常欢喜、欣慰的？你们日行一善，做好事，父母很欣慰。你们参加青少年营，这都是在落实养父母之心。大家认真学，德行越来越好，父母不是高兴一天、两天，这一辈子都放心、都高兴了。所以我们好好学习，父母是最高兴的。在学校的功课不要让父母操心，跟同学们相处很有德行，就不会有摩擦，这都让父母安心。

“身有伤，贻亲忧”，首先，自己的身体要照顾好，不能让父母担心。要让父母早睡早起，睡眠对身体的影响很大，早睡早起身体才会好。第二，饮食要均衡，不能暴饮暴食或者偏食。第三，要锻炼身体，新陈代谢才会好，还有每天持续的、固定的运动习惯，很重要。第四，情绪要好，每天要有欢喜心，每天要去感恩人，看人家的优点。保持好心情，常常都是念父母恩、念别人的好，心情就好了。

“德有伤，贻亲羞”，你道德有损伤了，父母可能一辈子都抬不起头来。身体损伤了，可能担心一两个礼拜，德行有损，可能父母这一辈子到瞑日之前，都抬不起头来，甚至

死不瞑目。所以为什么古人提醒我们“一失足成千古恨”，一定要守住道德的标准，不可以做违背良心、违背道德的事情。

据报道，有一个官员差一点儿就要贪污，为什么后来他还是把持住没有贪呢？因为他想到了他的父亲，他的父亲是小学老师，一生中最重视名节。假如他的儿子贪污了，等于他父亲从此抬不起头来，甚至他父亲会自杀。因为他了解他父亲是很重名节的人，这样做会让他父亲生不如死，他一想到这里就不敢贪了。后来东窗事发，他有许多同事统统被关起来。是什么救了他？孝心救了他。然后他很感叹说，假如他贪了，现在中秋节、春节，他就不能跟父母、跟所有的亲人团聚在一起了。所以，我们这一生做什么事都要守住道德的标准，要谨慎做事情。这是“德有伤，贻亲羞”。

而且“德有伤，贻亲羞”不只会让父母蒙羞。假如你走到哪里行为很不好，人家一看，“那就是华人”。羞了谁呀？让整个中华民族蒙羞，这就是造罪孽了。你是某某学校的，你穿着校服如果出去干坏事，公共场合讲话很大声，很没礼貌。人家一看，那就把整个学校的脸都丢光了。我记得我小的时候调皮，人家说：“那是谁家的孩子？”我们一听就觉得很丢脸，赶紧乖乖的，不能以自己的行为让父母羞耻，否则这就不孝了。

我们生出来了，父母抱着我们，在婴儿七八个月的时候那么天真可爱，常常都能逗父母欢喜。长大以后动不动就对父母发脾气，大家想一想父母的感受，曾经那么可爱的儿子，现在讲话居然句句都刺到妈妈的心上去了。有一位妈妈跟我讲，她的孩子每一次讲忤逆的话，她就要持续三五天心情才缓过来。听到这里，我们真的不忍心再讲一句让父母痛苦好几天的话，报恩都来不及，还这样折磨父母就不对了。所以要“怡吾色，柔吾声”，还要恭敬地来侍奉父母。这是养父母之心。

3.养父母之志

马来西亚有一个叫沈慕羽的老先生，活到九十七岁。大家听过没有？我很幸运，我去拜访、请教过沈老好几次，老人家住在马六甲。我去看的时候他已经九十五岁了，而且精神很好，还弹风琴、弹钢琴，我们跟着老人家一起唱歌，而且他非常爱国、爱民族。他做了七十年的校长，全世界可能很少有人当校长当得比他久了。

他的父亲对他有期许，这是父母的心愿，给他取名叫“慕羽”，大家知不知道什么意思？这个“慕”就是崇敬、仰慕的意思，“羽”是三国时期大家都知道的关羽。关羽特别有道义，他义薄云天，所以沈慕羽的父亲希望他这一辈子

都效法关羽的道义。沈老做到了，他的道义是用在对自己整个民族文化的复兴跟传承上，他得到了许多马来西亚人的尊重。沈老的德行还庇佑到他后代的人，华人只要听到他是沈老的儿子、沈老的孙女，就会对他肃然起敬。这是养父母之志，他做得非常好。

父母都是“望子成龙，望女成凤”，期望子女都是有道德的，在各行各业有出息、有贡献的人。每一个行业都是服务人，对社会都很有价值，而且你志向立定得越早，你所有的努力都会朝着这个目标进行。假如一个人到了二十几岁大学毕业了，问他想干什么？不知道。请问他浪费了多久的时间？二十多年都过去了，所以大家这一段时间好好学习，然后好好想想，现在这个社会最需要什么人？哪个行业对社会贡献最大？大家要用心去观察。

《三字经》里面有一句话，“昔孟母，择邻处”。他妈妈为什么用心地要找一个让他好好学习的地点，就是希望他以后有出息。一开始他们是住坟墓旁边，常常有人做丧事，结果孟子很小就开始学人家办丧事，他妈妈觉得这样不行、影响不好，又搬到另外一个地方，在一个菜市场附近，卖猪肉的人叫得特别大声，孟子又在那里学着卖猪肉了，他妈妈又觉得这样不妥。第三次搬到了一个学校旁边，小孟子当时虽然还不能进去读书，在外面听啊听啊，回来就会琅琅上口

背一些经句，他妈妈说，这样子她就安心了。所以孟母三迁，一来是母亲用心非常良苦，再来也是父母的希望、志向，希望他以后成圣贤。

可是在学习的过程中也会出现情况，孟子有一次逃学，就跑回家来了。他妈妈看到他回来了，没讲什么话，就拿起一把剪刀，因为他妈妈在织布供他读书，织到一半的布当场就被剪断，那等于这块布就废掉了，前面所织的都前功尽弃了。孟子知道织一块布要织很久很辛苦，妈妈这么一剪，他非常地惊讶，然后整个身心都非常地震慑，说：“妈，织一块布要这么长久的时间，你为什么把它剪断？”妈妈告诉他：“你不好好学习、逃学了，中断课业就好像这块布断了一样，就会半途而废，前功尽弃了，那你现在不好好读书就跟这一块布一样，废掉了。”妈妈这么用心抓住这个点教育他，他也受教了，又回去好好读书，最后成为亚圣。亚圣就是仅次于孔子的圣人，那确实满足了他妈妈的心愿。其实孔子也是这样，孔子的母亲搬到了曲阜，就是因为那里学习的风气很好，孔子也很能体会妈妈的心，最后成为了圣人。

大家有没有读过中国历史？有没有读过《史记》？《史记》记载了从黄帝到汉武帝很长一段时期的历史。《汉书》有没有听过？《汉书》、《后汉书》，都是历史。而《史记》是司马迁先生写的，就是因为他父亲临终前希望他写一

篇千古文章出来，他真的做到了。他曾经受到很大的屈辱都想去死了，可是又想到父亲临终交代他的事，他为了尽这个孝心，最后写出了这本千古著作。后来所有写历史的人统统效法司马迁。所以有时孝道能给人一辈子无穷的力量，成为一个有意义的人。

接着《史记》下来就是《汉书》，《汉书》的作者是班固，他的父亲叫班彪，也是写历史的。而班彪他去世以前，也是交代他的儿子班固要写这部《汉书》，结果班固也尽心尽力写，最后他没有完成就去世了，后来他妹妹班昭完成了这一部书。这两代人，尤其是第二代，他们用孝心把这个《汉书》给完成了，所以历史当中很有贡献的人都是恪尽孝道。

4. 养父母之慧

还有养父母之慧，有一些道理可能父母也不能完全搞清楚，刚好你看到了，你懂这个道理就可以劝父母。有一句话说“当局者迷，旁观者清”，所以这个时候你能劝父母，如果父母能把一些不妥当的地方改过来，让父母的德行跟智慧都提升上去，养父母之慧就做到了。“亲有过，谏使更，怡吾色，柔吾声”，这就是养父母之慧。

端白开水给妈妈喝是什么心？孝心，是为了让母亲不咳

或者改善她咳的情况。这是我们的初发心，我们的目的是这样。如果妈妈不能接受，我们要想着如何让妈妈接受，她才能受益。人做一件好事，要冷静下来，不能生气。生气心变成坏脾气的奴隶，叫“怒”。“亲有过”，父母有不妥当的地方了，“谏使更”，代表我们劝父母的目的是什么？让他改过来，让他得利益，“使更”更正过来，这是我们的目的。所以我们做的过程都是要让父母能改过来，这才是我们的目的，而不是自己在那里生气，甚至还骂父母，那就更不对了。我们的动机是什么呢？为父母好，希望父母越来越好，这是我们的动机。假如父母不能接受，我们要先反省自己的态度。你为他好，可是态度不好，可能当下他接受不了。所以态度要“怡吾色，柔吾声”，你的表情、你的声音、声调、态度都要温和恭敬，这是态度。“怡吾色，柔吾声”，和颜悦色。“谏不入，悦复谏”，这个“悦”是时机。即使这一次没有劝动，没关系，下一次再劝。而且当父母心情比较好的时候，再来劝可能比较容易听得进去，这是时机。再来呢？“悦复”，“复”是什么呢？要有耐性，多劝几次也不会不耐烦，这叫“复”，重复的耐性，“悦复谏”。“号泣随，挞无怨”，对于自己的劝谏父母不接受，有时候还骂我们一顿，委不委屈？有一点儿。慢慢提升，没有怨言。因为父母刚好一下子转不过来，反正我们真正的目

的是让父母能够更正过来，受益了，这才是我们的目的。所以这句话当中就把我们劝谏父母很重要的道理、原则都掌握到了。下一次劝了，父母不能接受，要反省。还需要调整、需要提升，是在态度上、耐性上。你一调整，可能就劝动父母了。任何事情，要想起孔子说的“行有不得，反求诸己”。这个意思就是说一个人射箭，箭射出去了，没有射中目标，原因出在哪儿？是箭不好，还是弓不好？还是自己技术不好？这叫“反求诸己”。劝不动了还是反省自己，用更好的态度跟方法，一定会把事做得越来越圆满了。

五、孝亲尊师，开启智慧

1.行善行孝，必有福报

在《德育故事》里面，关于养父母之身这方面的故事中，很多人为了保护父母，牺牲生命都在所不惜。像有一个女孩叫杨香，她才十几岁，有一天她跟父亲一起到山中去做事，结果突然有一只老虎出现，把她父亲咬住了，眼看她父亲会有生命危险。结果她奋不顾身，冲过去把这只老虎抓起来，那一瞬间老虎被她吓坏了，就跑了。杨香当时不顾自己的生命，只想着要救她的父亲，那一念心很难得。最后这个老虎跑了，她父亲的命也保住了。

唐朝有一个官员叫崔沔，他的官衔相当于今天的副部长，做副部长是很不简单的。他母亲的眼睛瞎了整整三十年，他为了照顾母亲，常常都在身旁服侍。一个老人家眼睛瞎了，心情当然很苦闷。所以他就在放假的时候，把兄弟姐妹、孙子辈都召集起来，大家一起聚会。老人喜欢热闹，大

家都聚过来关怀老人，给老人捶捶背，他母亲就会很宽慰。所以照顾母亲三十年，母亲眼睛瞎了，养她的身，养她的心，养她的志。母亲的志向就是希望子孙都好，母亲去世了，崔沔的孝心并没有减少，他继续照顾家人，这样让母亲在天之灵能感到安慰。他的哥哥、他的姐姐，还有他的侄子、他的外甥，以及孙子辈的，他都照顾得很好。

最后崔沔的儿子，当了宰相，也算是皇帝之下最大的一个臣子。他行善行孝，儿子就很有福报，当到了宰相。所以人生“种瓜得瓜，种豆得豆”，他孝顺母亲，就会有一个好儿子，有了好儿子，又会有一个好的孙子，可见福报都是从孝道中得来的，要从自身做起。

行孝的人都有很好的果报。我们的祖先是哪个圣贤人，然后要去好好地跟他学习。要好好学“冬则温，夏则清”，要有德行、智慧，先好好听课，专心听课就对了。饮水思源，认祖归宗。

大舜本来是一个农夫，可是他很孝顺，是二十四孝中第一个大孝子，最终成了帝王，成了圣人。大家知不知道南北极有冰山？事实上冰山只有你看到的部分吗？其实海底下还有很多。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，海底下还有百分之九十五。人的潜能有百分之百，但是你要把百分之九十五开发出来，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，这就要看他有没有开发出来。

如果你还有百分之九十五的潜能没有用出来。怎么开发这个宝藏呢？开发这个宝藏要有两把钥匙，一把是孝道，一把是恭敬心。恭敬老师，你就得到智慧；恭敬每一件事，你就得到人家的信任，你做什么事人家都信任你。所以孝顺父母，恭敬圣贤人、恭敬古圣先贤，这两把钥匙可以把你百分之九十五的潜能都开发出来。

大舜是至孝，他对学问又很恭敬，他从农民变成天子，整个天下由他来管理。孔子说他是大智慧的人。而且孔子那个时候说，他的福可以大到什么程度呢？大到几千年之后的子孙，都受到他的庇荫。所以孝会变得有智慧。这从大舜的人生都能得到证明，他的孝心开发了他的德能、德行、能力、智慧、福报。

孝心能感动天地，把家里的灾难都化解掉。传说中，有一个孝子叫徐一鹏，他在外地教书。读书人还没有考上功名以前，人家会请他去教书，因为他有学问。一天晚上他做梦，梦到父亲好像病得很严重，他就觉得不对劲儿，要赶紧回去看父亲。他给雇主讲好，收拾好行囊后就以最快的速度赶回家里探望父亲。

他离家比较远，路途要翻山越岭，结果在山上遇到一只

老虎迎面撞上来。徐一鹏说，我要赶回去看望父亲，被你给撞上了，如果这个命该还给你，那我也就认命了。但是他讲的时候很真诚，这只老虎看看他，没伤害他回头就走了，所以人的孝心，连最凶猛的老虎都能感动。

他的父亲已经病入膏肓，眼看就要断气了。结果他赶回后没多久，他父亲就醒过来了。一看到他就说：“儿子，你刚刚赶回来的路上有没有遇到一只老虎？”他很惊讶：“父亲你怎么知道我路途当中遇到老虎？”结果他父亲就讲，刚刚他在昏迷中，梦到有个人跟他讲，你本来寿命就已经到了，但是你的儿子是个至孝的人，连老虎都被他感动了，上天看到你儿子的孝心，特别延长你的寿命十二岁。所以他爸爸的病就转好了。你看，人至孝还能给父母得一份福报，让父母的疾病可以转好。这是行孝得到很好的果报。

清朝乾隆年间，有个算命先生叫冯赓。他们在当地算命非常有名，来请他算命的人特别多，而他自己给自己算命，得知他有两个儿子以后会发展得很好，可是他五十多岁的时候，这两个儿子都在赌博，他就很懊恼，他听说有一个道人修行很好，叫一目道人，他就去请教他。

这个道人看了他之后就跟他讲：“你给人算命，自己的命都算不准。一个人这一生最重要的德行就是孝顺，你不孝顺你的父母，所以你的人格就缺了，你的心术不正了，你就

折福了。你有了钱都是买好吃的、买好穿的，特别对自己的太太过于宠爱，反而忽略对父母的孝顺，这种行为老天都不能容。”最后，这个道人给他建议，你只要把对太太的态度用来对你的父母，可能你的命运还能转变过来。他听了以后也很受益，回去就真的对父母很好。后来他两个儿子就慢慢地改邪归正，命运就转过来了。所以，孝顺又能转变他整个家庭的命运。

不孝的人会遭到天打雷劈。他即使有很大的福气，最后也都会报销掉。前面我们讲过一个故事，妈妈已经饿坏了，那个弟弟还把她关在门外，甚至于闻到饭香味了，还叫他太太把饭拿棉被盖起来，连闻都不让他妈妈闻，太狠心了。最后夫妻都被雷给劈了。

有个人叫作俞麟，在很多书上都记载了他的真实故事。他是一个很孝顺的人，而且学识也很渊博。后来他没有考上功名，为什么没考上呢？因为他虽然看起来很孝顺父母，可是他每次在对父母讲话的时候，内心里都有怨气。孝顺都是做给别人看，但是慢慢地就变成应付父母，不用诚心、孝心对父母。他本来命中可以考上功名的、可以当官的，后来就把他的这个福报给消掉了。而一个人对父母表面恭敬，内心里埋怨的话，这叫“腹诽”。所以人存心不好，都是在折自己的福，而存心善良就是在积自己的福。

《了凡四训》这本书，是明朝时候的袁黄先生，他改变了自己的命运，后来把它写下来，传给他的子孙的一本家训。里面提到一个官员叫卫仲达，他有一天做梦梦到有人告诉他，说他造的罪业太多了，记下来可以装满整个房子。他就吓了一大跳，我还没四十岁，怎么可能造这么多恶？对方告诉他，你的念头是邪念，就是恶了。不是你讲话了、做事了才叫罪恶，你起的邪念就是恶，都记下来了，都在折自己的福。他这时才清楚念头就在积福跟折福。后来那个人又说，你的善只有这一卷而已，就像筷子一样大。然后就拿了一个秤来称，把一卷的善放上去，把整屋子的恶放上去。结果出人意料，那个善比较重，恶比较轻。他很惊讶，那一卷善到底是什么，怎么会有这么大的力量呢？一打开来，是皇帝要建一个三山石桥，可是建桥要花很多钱，很多老百姓都要去做苦工，这样会苦了老百姓，他劝皇帝不要干这个事情。结果皇帝并没有接受他的意见。但是对方告诉他，虽然没有接受，可是你那一个念头，是想着千千万万的人民，所以那个善的力量特别大。

这个故事启发我们，我们可不可以每天祝福整个世界？希望世界的天灾越来越少，战争能够减少，整个大自然这些破坏能够减少，都用这样的善念去祝福整个世界，这也是一份善心。而且我们这几代人很重要，我们不好好来爱护我们

的地球母亲，整个地球环境就会变得很差。那我们就很对不起以后的人，以后如果你在天上，耳朵常常会很痒，因为有人在骂我们，以前有些人胡作非为，把这个地球的环境给破坏了。我们不做这种人，我们要做造福后世的人。

所以善、孝会有好的果报，不孝就有不好的果报。恶有恶报，善有善报，这是大自然不变的定律。而孝又是所有善中最重要的、最首先的，所以叫“百善孝为先”。

还有人把这个孝更扩大到孝顺许许多多的老人。广州曾举办了一个“十大孝子”的表扬活动，其中有一个女士叫徐育彩，她在一个老人守护中心服务。她照顾的老人有上百个，她用孝敬的心来对待这些可怜的老人，让他们在晚年也能像回到家一样，有孝顺的孩子来侍奉他们。所以她不简单，这一位徐女士她的心量就是孝顺跟她有缘的老人，这就很伟大。

2. 孝亲尊师，开发智慧

我们开发潜能，一个是孝亲，孝顺父母；再来是尊重圣贤人、尊重师长。父母给了我们生命，把我们养育长大。而有老师的教导，我们才能从对很多事情不知道、不懂，慢慢地变得懂事，从没有智慧慢慢变得有智慧。所以人有两种命，一种是生命，一种是慧命。

我们中华民族五千年的文化智慧，在全世界都很难找到第二个民族有这么高的智慧。这么高的文化智慧，代代传承了下来。我们这个民族代代都有孝子，都有忠臣，而且几乎一个朝代几百年，没有听过会伤害父母的人。可是在我们这三五十年却忽略了中华文化的学习，现在伤害父母、杀害父母的人太多太多了。如果没有自己的文化教育，人们堕落的速度将无法想象。

所以，文化重要、智慧重要。有一句话叫“虎毒不食子”，多么凶猛的老虎都不会去伤害它的孩子。人是万物之灵，应该是非常有灵性、非常有德行才对，可是没有文化的教育，我们将比老虎更狠。可是我们有些人现在没有听从圣贤的教诲，会有许多堕胎的案例产生。而且堕胎的女子当中，不满十八岁的占大部分，可怜！

我是教小学生的，有时候看到这些报道，我就觉得假如我没有把这些做人的道理教给我这些学生，让他的人生走得这么凄惨，那就对不起我那些学生。所以从这些社会现象，我们就可以了解到，人一定要接受圣贤教诲、接受老师教诲，才会懂得人性的尊严，才不去糟蹋自己，不去伤害别人。

3.量大福大

老师这个行业就很特别，它就是要把做人的道理传承下来。而我们每天给孔老夫子鞠躬，为什么他会这么受到尊重呢？因为孔子把他之前的这些圣贤教诲，汇集起来传给我们。他是承续前面的两千五百年，又开启后面的两千五百年。五千年的文化传承，功劳最大的就是孔老夫子。

而且每一代都要有人传。每一代老师们把文化给传承下来，我们才有机会学习到这些智慧，才能分辨是非、善恶，才能把人生走好。

以我自己来讲，我感觉老师的恩德非常大。我以前心量比较小，见不得人好。我记得我念初中的时候，同学考试考得比我好，我心里就很不高兴，心里想，运气好而已，有什么了不起。你看“量大福大，量小福就小”。看到考得比我差的就很高兴，这叫“五十步笑百步”。人家只不过比自己考得稍差些而已。人家考不好已经很难过了，你还幸灾乐祸。他考不好，我高兴了，还把自己考卷拿到他面前，故意拿给他看，然后跟他讲：“哎呀，不小心就考得比你还要高。”人不学，就不知道这个心念不对，折福。所以，我走入社会怎么做事都不顺，前三年换了差不多十个工作，怎么做都不如意。我爸爸跟我开玩笑说：“你的名片都可以开展览，换太多公司了。”人没有福的时候，做什么都不顺利。

在我二十五岁那年，很幸运，也很有意思，我的同事送我一套录音带。结果他怎么说呢？他说这一套是人家送他的，让我先听，就送给我了。其实是人家送给他的，是他的福气，他没有听，反而变成我先听了。不是在大陆，而是在台湾，他就是我们的师长。那个时候师长都快要到新加坡去了，而我就是从那一套录音带开始听。一听才知道以前的人生态度都不对，难怪做什么都不顺利。

《尚书》中就说，“作善降之百祥，作不善降之百殃”。一个人做善的事情，上天会降所有的吉祥、福报给他，做不善的事情，会降临很多不顺利的事情，甚至是灾祸。

我自己之前不懂事，心态也都不对，所以师长说人的心量要大才有福。我听懂这一句话之后，从那天开始只要能帮助别人，我一定尽力去做。结果我的命运就开始改变了，从做事都不顺利，到只要我想要，考试就会成功。后来就顺利到学校去教书了。我教了两三年的书，八年前又到了海口，就这样八年多了，我都是在做推广中华文化的工作，都挺顺利的。因为听了师父的教诲把我的命运都转过来了，所以我这一生非常感激师父他老人家的恩德。所以怎么报师父的恩德呢？好好照他老人家的教诲去做，尽自己的一份力，为社会、为民族做一点贡献。而你越尊师，智慧越能得到提升，

因为师父教我们要帮助别人。

4.财布施得财

你帮助别人，自己不会吃亏。你越帮助别人，你就越有福报。所以佛家有两个字很好，叫舍得。舍得，大舍大得，小舍小得，你不舍就不得了。而且大家还要知道，你不舍不只不能得，还会有灾殃。那个水沟的水不流了会臭。你有那么多钱，社会还有这么多苦难的人，你都很吝啬，连帮都不帮他们，这个心慢慢就坏掉了。当你吝啬到看到可怜的人而又忍心不帮他们的时候，这也是折福的时候了。

差不多七八十年前，当时上海有钱人很多，有一个富翁就是专门做钱庄生意的。他家里很有钱，可是他从来不帮助别人。有一次钱庄的经理拿了五百两去帮助别人，被他骂得狗血淋头，说我的钱绝对不去帮助别人，要自己用。到民国时，他的财产有三千万银圆。给他十个子孙分下去后，在短短二三十年当中，这十个子孙就把钱全部都花光了，还有儿子二三十年之后变成乞丐的。这么有钱的人就是因为吝啬、不积阴德，对儿孙又不加教育，所以他的子孙得到的果报就是没钱。这就是告诉我们“积不善之家，必有余殃”，做不善的事情会殃及子孙。

我们现在要明白一个道理：种瓜得瓜，种豆得豆。一个

人很慷慨地帮助别人，用钱帮助别人，像做义工用体力帮助别人，这叫财布施。财布施是因，得财富是果，财布施得财富。这些道理我们都很明白了，就知道怎么样去经营幸福的人生。

我姐姐就挺喜欢帮助别人，她也很节俭。她是家庭主妇，姐夫有时候会拿一些钱给她，可是姐姐花不掉，当时她看我都印这些经书送给人，就经常拿钱让我去布施。结果我姐姐常常布施，她就得财富。怎么得呢？她有一天到她们家附近一个大卖场，这个大卖场刚开张，然后就有抽奖。她刚好那一天去买，就填了那个抽奖单，那个箱子很大，去的人很多，统统把这个单子投到箱子里面。隔一段时间，他们就抽奖，特等奖一台汽车。不久，我姐姐在家里就接到电话，说她中奖了，中了一台汽车。她布施得到了福报。而且很奇怪，好像我姐夫他们在抽奖都会抽到大奖。而我自己以前抽奖都抽到不好的，可是后来听了师父的话，好像走到哪，抽到都是蛮大的奖。我记得有一次在净宗学院，他们刚好办活动抽奖，我好像是抽到第二特奖，抱回来了。所以，人就是透过布施得财富。

5.法布施、无畏布施

法布施得聪明智慧。这个法就是你用好的教诲或者是你

会的，没有藏私，有多少就尽力告诉同学，这都算法布施。我们以前有嫉妒心，会的东西不告诉别人。我还听说有一对姐妹念小学，有一天姐姐回来跟妹妹讲：“妹妹，今天我们同学问我数学，我不告诉他。”结果她妹说：“姐，假如是我，我会告诉他。”这个姐姐说：“哎哟，妹妹你心地比较好。”她说：“姐，我会把错的告诉他。”那就太狠心了，人家这么肯学，你还把错的告诉他，这就是嫉妒，见不得别人成绩好。这样做就不会有好报。

我以前不告诉别人，可是现在念头转了，任何人问我问题，只要我会的，我都尽心尽力教他，这叫法布施。法布施得聪明智慧。你的思考能力、记忆力、理解力、是非判断能力都会提高。我以前没有参加过什么演讲比赛、作文比赛，因为成绩都很差。可是听了师长的教诲，我开始懂得把会的东西教别人，我的理解力越来越好。结果我参加老师考试连续参加了三年，成绩都很好。你一直告诉别人，你的理解力会越来越好。这个都是因为我一直听师长的话，转了一个念头，理解力上去了，记忆力也挺好的。

法布施不得老年痴呆症，会越用越灵活，法布施得聪明智慧。你要有智慧你才帮得了人。

再来，无畏布施。这个“畏”就是恐惧，就是你让人家得到安慰，不恐惧了，这就叫无畏布施，无畏布施得健康长

寿。在新加坡有一个许哲女士，今年（2011）是一百一十四岁。她照顾很多老人，都让他们安享晚年，她不恐惧，这就是无畏布施，所以她健康长寿，现在已经一百一十四岁了。所以你看这些道理，就是因为师长教诲，我们肯去接受，自己的人生才改变了。

6. 尊师重道

我在九年前，很幸运遇到一位很好的老师，他姓卢，我叫他卢叔叔。卢叔叔二十九岁就当专业总经理，就是企业的医生。也就是说，哪一个企业快要倒闭了，就请他去，就找出这个企业的问题在哪，然后又把它经营得非常兴盛，然后再把这个公司还给董事长。他有这个本事，一个人到一个公司去，可以把这个公司改造起来，二十九岁就有这个能力了。他就是二十多年来，都听师长的教诲，才有这么高的智慧。

我到澳大利亚净宗学院去的时候，卢叔叔刚好坐我旁边，我也挺幸运的。在成长的过程中，我有一个习惯，就是对长辈要恭敬，看到他们的年龄跟我爸爸差不多，或者比我爸爸小几岁，我都会主动去给他鞠一个躬，我就给他说，卢叔叔好。恭敬、尊重有智慧的人，就能得到他们的照顾、爱护。我记得那时候，给卢叔叔问好，旁边还有个长辈过来说

我也要。结果那一天，整个寝室里面所有的长辈我都叫了。我记得有两个叔叔、一个伯伯，有一个比我爸爸还大。结果这么一尊重，隔天这个卢叔叔就跟我讲了两个小时的话，这两个小时都是他整个人生的智慧。我听完了，收获很大，而且那都是钱买不到的智慧。两个小时听完之后我很感动，很难表达我的感激之情。我就很自然地跪下去要感谢他。结果卢叔叔功夫很好，他以前是学柔道的，动作很快，马上把我拉起来。他很谦虚，他说：“不要这样，不要这样。”其实他的智慧相当高。长辈对我们生命的启发，这种恩德都是报不了的，就像父母对我们的恩德，如天高、如海深。我自己第一次给父母跪拜，真的突然感觉到，其实报恩让内心非常欢喜、快乐。跪着跟父母讲话比站着舒服多了，因为跪下来的时候，才能表达那一份孝心，那一份对父母的仰慕之情。

所以，你珍惜老师给你的教诲，尊重老师，你的潜能就会不断开发出来。你的智慧开发了，你心量扩大，你的命运就改变了，你就是有福报的人。

而尊师，在我们古代就有很多很好的榜样。在宋朝时候，有一个读书人叫杨时，他跟着老师学习，他的老师叫程颐。宋朝有两个非常有学问的兄弟，一个叫程颢，一个叫程颐，这个程颐是弟弟。杨时他很好学，他先跟程颢学习，后来程颢去世了，又跟程颐学习。有一天老师程颐有点儿累，

就闭目养神，休息了一下，结果睡着了。杨时不忍心吵醒老师，希望他多休息，就跟另外一个同学游酢，站在门外等老师醒过来。结果老师闭目养神多久呢？外面的雪积了三十多公分，老师才醒过来。老师一醒来，看外面积雪这么厚了，发现自己睡的时间还蛮长的，而这两个学生还很恭敬地站在那里。老师看到学生这么恭敬，一定会把他一生所有的学问都倾囊相授。这是一个很尊重老师的榜样。

六、孝亲尊师，常念师恩

1. 尊师重道，常念师恩

人有生命，还有慧命，生命来自于父母，父母生我们、养我们，所以恩重如山。慧命来自于老师，所以有一句古话叫“一日为师，终身为父”，这都是感念父母、老师对我们的栽培。

我们讲到杨时尊师的例子，所谓一分诚敬，如果他的心非常真诚恭敬，那他就得一分利益；而他有十分诚敬，他就得十分的利益；有百分诚敬，得百分利益；有万分诚敬，得万分利益。学校老师们讲一堂课，学生收获的大小不是老师决定的，是自己的恭敬、专心决定的。所以自己能长多少智慧，都在于自己真诚、恭敬的态度。我们常说“程门立雪”，最后杨时确实得到程颐的真传，就是因为他恭敬，他才得到真传。

再来看岳飞“精忠报国”的故事。岳飞是南宋的大忠

臣，他所带领的军队非常地有纪律，他的军队纵使冻死了，都不抢占老百姓的房子，宁可饿死了，都不抢老百姓的食物。所以他的军队所到的地方，都得到老百姓的爱戴拥护。带军队能带到这样不简单。而岳飞的武功还有他的学问都非常好，他学射箭是跟他的老师周侗学的。他的老师传给他三百斤的弓箭，就是拉起来用力要有三百斤的力量。后来他的老师周侗去世了，他初一、十五都到老师的坟前去祭拜。到老师的坟前，他一定把老师教给他的武功，就是拉三百斤的大弓，射三箭，然后才回去。等于告诉老师，时时不忘老师教给他的本事。所以尊重老师，很重要的就是要依教奉行。

王莽乱政的时候，有一个读书人，叫云敞。云敞的老师叫吴章，吴章就想方设法劝王莽，希望他能回头，不要再专权破坏国家。结果王莽不听，居然还把吴章给杀死了。吴章有一千多个学生，王莽还说，只要是吴章的学生就不可以当官，就不录取他进政府部门。这一千多个学生听到了，很多人就不承认他是吴章的学生，甚至于赶紧改投别人的门下去当学生。这就是没有道义没有情义。

这一千多个人，很多都不敢承认自己是吴章的学生。老师被处死，施以腰斩，就是从腰部用刀切断。那时，只有云敞说，我就是吴章的学生。而且亲自去埋葬老师，他不怕谁

来陷害他，他为了尽到对师长的情义，置生死于不顾。当时许多人反而对他非常地尊敬，王莽乱政之后，太师王舜反而大力举荐他，后来受到了重用。所以历代读书人对老师都非常有情义，也大都有好结果。

韩国有一个片子叫《医道》，有一个神医叫许浚，他的老师叫柳义泰。他去考试的时候，传说那个主考官跟他的老师有过节，假如他承认是柳义泰的学生，可能主考官就不让他考上了。他要进考场的时候，还有人跟他讲，你绝对不能承认你是柳义泰的学生，人家跟他讲完他就进考场了。果然那个主考官问到柳义泰，他说，他就是我的老师。你看他心里想，我假如为了考上都不承认我的老师，那我就忘恩负义了。其实这个主考官根本就没有对他老师有什么看法，都是小人乱猜的。因为他的老师医术很高，人家都传说这个主考官嫉妒他的老师，其实主考官肚量没有那么小。他承认自己是柳义泰的学生，也考上了。所以这都是对老师很讲情义的体现。

还有一位是宋朝的彭汝砺。彭公又有学问，又有爱心，他的老师叫倪天隐，学问很好，对他倾囊相授。他的老师没有儿子，当老师、师母都去世后，就没有人给老师送终了，所以他就亲自给老师办后事，就像自己的父母去世一样，办得非常地好。他老师刚好有一个很年轻的女儿，他就赶紧为她找到一个很好的对象，给她主持婚事，这样老师在天之灵

就可以得到安慰了。所以他不只恭敬老师，还照顾了老师的后代，这都是尊师很好的榜样。

2. 回报师恩，依教奉行

《弟子规》上说：“见人善，即思齐。”我们自己的人生当中，也有很多老师很照顾我们。在念小学五年级的时候，我遇到一位姚老师。当时我上四年级，很贪玩，成绩不好，结果这个老师带我们选班长，老师提名我当班长。我从来没有当过班长，成绩不好又调皮，人家都不会选我。结果老师选我之后，我就变得很有责任感，当班长行为不能丢脸，成绩也不能丢脸。从我当了班长，五、六年级考试我从来没有低过第三名，差不多都是第一或第二。所以你看老师重用我、赏识我，我不可以让老师失望。回报老师具体就是不能让老师失望了。

我们当下怎么样来尊敬老师，回报老师的恩德呢？考试考个好成绩，那老师当然很欣慰了。考试要考得好，平常要用功，《弟子规》说的“宽为限，紧用功”，可不可以临时抱佛脚？那可能效果就不好。所以平常就要用功，尤其听课的时候要专心。专心学习，不能临时做准备，要平时用功。

老师所讲的做人的道理要依教奉行。人最可贵的学习态度就是讲了马上就去做，这样的人道德学问一定会有成就。

假如讲了还不专心学，那就很难得利益了，不管谁来教你，可能都教不动。

尊重老师、尊重学问，事实上就是真正尊重自己。你自己不尊重学问，就是糟蹋自己、瞧不起自己，所以尊重老师、尊重学问才是真正尊重自己。

韩国有个很有爱心的老师，他教学生很用心。常常都是笑容满面，每个同学看到他都是称他零缺点的老师，他很受欢迎又很用心，同学们都很尊重他。结果有一天他的笑容不见了，而且从那天开始，这个零缺点老师就不坐椅子了。

后来人家就推测，是不是他的屁股上长了痔疮，会痛了，所以都没办法坐，大家都这么传。后来有个家长很有爱心，他就做了一把椅子，把中间的部分挖空，这样就可以坐了。这个家长拿来，零缺点老师看了也很感动，他就流下眼泪，旁边的人以为他太感动了。最后他讲因为他曾经教过的一个学生犯了罪，被关在监狱里面，他去监狱看他，就觉得很自责，他以前念初中的时候我都没有很好地教他，最后他还是犯罪了。所以这个老师觉得很自责，觉得自己有责任，他就从那一天开始以不坐椅子来惩罚自己。

我们要爱我们的父母，爱我们的老师，假如我们不学好，他们是最难过、最伤心的了。所以回报父母、回报老师，最重要的是自己好好做人，好好学习。以后做一个对社

会有贡献的人，那是父母、老师最安慰、最光荣的事情。我们说“大孝显亲”，你对社会有贡献，父母高兴，教过你的老师也感到光荣。

有一个老师，他教书教了二十多年，有一天下课，突然来了一个二十多岁的年轻人，一走进门来，就给他跪拜，他吓了一跳。仔细看这个年轻人，他认出来了，这是二十年前他教过的一个学生。而这个学生，当时家里很穷，吃的是救济的食物。老师了解到他家里的情况后，就用心地照顾他，而且还送给他一只汤匙，从那天开始，每天带便当都带两份，分给这个学生吃。这个学生就很感激老师，二十多年之后，他事业有成了，就邀请老师到他家吃饭。当时他也娶到一个很贤德的太太，还做饭请老师吃。这个学生就把自己收集了二十多年的东西倒出来，其中有一个就是老师二十多年前送给他的那个汤匙。这个学生记老师的恩，也成为一個对社会有贡献的人。

经典当中有讲到“人非圣贤，孰能无过？过而能改，善莫大焉”，所以人这一生能不能有成就，还是决定在自己的态度上面。

3. 尊师以力行

尊重老师还体现在具体的生活方面，我们在很多生活细

节当中要服务老师。比方你在走廊当中看到老师提了很多东西，还抱着一些簿子，你赶紧去帮忙；或者你跟老师走在一起，你很恭敬地让老师先走；或者跟老师一起到办公室去了，都是先请老师坐，“长者立，幼勿坐；长者坐，命乃坐”；有吃的东西，都是先请老师吃；在路上遇到老师了，都能主动走上前去问好，这都是具体尊重、服务老师的表现。

还有我们到学校去，整个班就像一个大家庭。以前的学校，同学之间叫师兄弟，还是兄弟姐妹。所以友爱同学就是把“兄道友，弟道恭”延伸到学校去。友爱同学，把同学当作自己的兄弟姐妹一样照顾。你照顾你的弟弟妹妹，父母最高兴，你照顾同学，老师、校长最欣慰。这都是我们现在可以做得到的，这就是尊师。

我跟同学们也讲过，人的福分、智慧、德行其实发挥都很有限，就像冰山百分之五而已，只要能尊重老师、孝顺父母，你的潜力会不断地被开发出来。

4. 尊师得福，慢师受殃

我们来看广东的一个真实的例子。广东有一个人叫陈原成，我们现在谈的是尊师的好报。这个陈原成，他本来是不识字的，可是他非常仰慕孔子、孟子、曾子，还喜欢《论

语》、《孟子》，《大学》是曾子传，《中庸》是子思传。这四个圣人他都非常尊重，所以他每天就给这四书礼拜。结果拜了一段时间之后，他最后就感通了，因为有这个至诚、诚敬的心，所以最后他就看得懂字了。他尊师把自己的潜力都开发出来了。

在宋朝的时候，有一个非常有名的宰相王曾。他的父亲非常尊重圣贤人，对圣贤人的教诲也很恭敬。有些书坏掉了，字纸掉在地上，他都非常心疼，赶紧把这些字纸捡起来，用香汤洗一洗，然后恭恭敬敬把它焚化掉，他常常这么做。有一天晚上梦到孔子来了，孔子很感动说你这么尊重我的教诲，但是因为你年纪已经很大了，不可能让你再考功名，不过你这一念恭敬心有很大的福，结果就派曾参做这个王先生的儿子。等到那个梦做完了，他太太怀孕了，所以这个孩子生下来了，取名叫王曾，就是这个典故的由来。后来王曾当到宰相，他整个家非常显贵、非常兴旺。你看尊重圣贤的教诲所感来好的果报。

如果不尊重圣贤、不敬老师、不敬这些经书会怎么样呢？在宋朝，有一个地方叫南昌，南昌这一带有一个知县，叫李纯仁。他所在的这个县，孔子庙倒下来了。因为这个孔子庙常常可以教很多学生，他就赶紧又建好了一个庙，要把孔子像移过去。可是孔子像是用泥做成的，结果请了十几个

人一时还搬不起来，因为比较重，要慢慢移。而在搬的时候，旁边有个读书人。这个读书人看到十几个人搬孔子的像还没有搬动，他就说了一句话：“为什么搬不动？因为叫重泥。”他说这个泥土很重，所以叫重泥。而孔子姓孔，名丘，我们也很尊重夫子，我们只要提到孔子的名，我们就不念qi ū了，都念m ǒ u，也是一种尊重。而孔子字仲尼，结果他就是用这个轻慢的语气说：“难怪了，因为是重泥，所以抬不动。”那就是拿至圣先师孔子开玩笑。当下这个李县长就非常生气并且很严肃地骂他，说：“你这样太不尊重圣人了。”他自己也心虚了，就赶紧跑回家去了。

当天晚上睡觉，半夜做梦，梦到一个当官的人骂他，“你怎么敢轻慢孔老夫子？”判打他二十大板，二十大板打屁股，在梦中真的就被打二十大板，结果醒过来之后，这些经典文章他都看不懂了。所以不恭敬之后他的智慧就没有了。这都是历史当中记载的真实的故事。所以我们要尊重夫子像，尊重夫子所教诲的这些道理。

明朝时候，有个人叫汪会道，他从小就很聪明，八岁就能写文章，而且过目不忘，这算是天生聪明了。可是大家知道，有一句俗语叫聪明反被聪明误。假如他聪明而没有道德或者不尊师的话，他的福报可能也会没有的。他虽然很会写文章，但是脾气特别大，如果老师讲几句他不喜欢听的话，

他就会在背后骂老师。

他这行为始终没有改，有一天他打哈欠，有个人跟他说了，本来你命中是可以考上状元的，可是你脾气大，经常骂老师，你的福报已经折完了，你这一生都考不上功名了。果然这个汪会道终身都考不上功名。所以这么聪明的人没有福，最后还是潦倒一生。

5. 尊重经典

在武功县，有个人叫康对山，他跟五个考生一起进京赶考。因为那是冬天，天气寒冷，这五个同学，四个人把一部经书拿来烧了取暖，一个拿来烧水洗脸，这五个同学这么做。他在旁边看了也很难过，说：“哎呀，这样太不尊重经典了。”

结果当天晚上他做梦，有个官员跟他讲：“这四个同学居然拿经书来取暖，太不应该了、太不恭敬了，他们四个人之后全家的福报都没有了，而那个用经典来烧水洗脸的功名考不上了。”然后这个官员又对康对山讲：“你也很不应该。”他说：“为什么我不应该？”“他们五个人做这样的事，你为什么没有劝他？”他说：“我年纪最小我不敢劝。”结果这个官员跟他讲：“你假如劝了，他们五个人有肯听的，可能他们的命运就改了。”

所以劝人重不重要？他假如要做错误的事，你一劝他，可能他就改变了命运。《弟子规》告诉我们，“善相劝，德皆建，过不规，道两亏”，同学做错了，朋友做错了，你不劝他，他错了，我们也没尽到道义，“道两亏”，两边都错了。以后看到同学不对，还是要劝才行。

他醒来后，把这个梦记在自己的本子上。过了几年，那四个同学家人得了瘟疫，全家都去世了，所以这个福折大了。而那个烧水洗脸的同学，终身都没有考上功名。

一个人的福田要靠自己的心去耕。你的心就像田地一样，你越勤奋地耕作，收获就越多；你越增长自己的善心，你的福报就会越大。而福田心耕，福田分三种：恩田、悲田、敬田，你念圣贤的恩，敬圣贤的经典，这都是在培福了。

读书人不能忽略对经典的尊重，经书不能乱摆。一本经书你看这里空了便这样摆，就没有尊重了。摆放好经典，这都是对经典、对圣贤人的尊重。

历代古人把这些故事记下来，为的是希望我们不要犯同样的错，希望我们都有福，不要自己毁了自己的人生。希望造福后人，用这些宝贵的例子来提醒我们。有个读书人叫高天佑，他跟两个同学一起到南京去考试，结果遇到一个很有修养的人，他们就请教他：“你看我们三个人能不能考

上？”这个修行人告诉他：“你两个同学会考上，但是你考不上，因为你有一次睡觉不小心拿经典当枕头了。”他静静地回想，想起来有一次忘了经典放在包袱里，那天没有枕头，就把自己的包袱拿来当枕头，忘了把经书取出来。所以就折掉了功名，最后没有考上。

还有一个叫杨百行的，他把经典当椅子，坐在经典上面，那就更不对了。结果他全家都折了福，都是不恭敬感召的。

还有一个例子，清朝时期有一个读书人叫葛子和，他住在寺庙里正准备去考试。他们住的卧房在楼上，一次，他一不小心把尿桶给打翻了。尿倒出来了，就从缝隙滴到楼下去了，他赶紧下楼去把书移开，但已经滴到他的书上了。他就把被滴到的那一页撕掉，然后扔到水里去，这就是对经书不恭敬。他隔天去考试，考试的题目就是他撕掉的那一页内容。应该怎么做？应该先把这一页经书洗干净，再拿火把它烧掉，然后再恭恭敬敬把它放到水里去，这样才对。所以他不恭敬，结果刚好就考到那一页，他漏了经文，就没有考上。

我们古圣先贤都教我们从哪里学习？从恭敬的态度学习，这叫“毋不敬”。我们讲的敬田，对什么恭敬呢？随时随地都保持一个恭敬的心，对人恭敬，对圣贤、对父母，以至于对一切的人都应该要恭敬。延伸到对一切生命都爱护、

都恭敬，你的心量就越来越大了。

6. 凡出言，信为先

还要对一切事情恭敬，有一句话叫“受人之托，忠人之事”。人家拜托你的事情，你已经答应了，当然要尽心尽力把它做好，所谓“凡出言，信为先”，你要守信。“事非宜，勿轻诺”，假如你觉得做不到，就不可轻易答应别人，只要答应别人了，就要把它做到最好。

所以“信为先”，这个“信”怎么讲？人言，一个人讲出来的话要守信才叫人话，一个人说了却做不到，那他讲的话就不是人话了，叫鬼话连篇，那人家就不信任他。人的第一生命是身体，身体好可以呼吸。第二生命是信用。假如你没有信用了，你在社会当中，人家完全不信任你，你也不可能发展什么事业了，人家看到你就像看到瘟神一样，所以信用很重要。

如果你现在特别守信用，所有认识你的长辈、认识你的同学都记住了。可能十年以后，你一进入社会，遇到了你以前的同学，刚好你到他们公司去，他就会跟他老板讲：“我这个同学从小就守信用。”可能因为这一句话你就被录取了。可是假如你小时候说谎，刚好那个同学被你骗了，十年以后你到这个公司去应征，刚好他在那里，他会怎么说？

“老板你要小心。”所以人的信用，从小就要开始积累。

我曾经遇到一些好朋友，他们非常守信用，大学还没有毕业，好几个长辈就给他们推荐很多好的公司了。长辈有几十年的人生经验，很多大老板，都跟他有交情，他会跟大老板说：“我认识一个晚辈很好，介绍到你们公司去。”所以你有信用，很多人会帮你打开人生之路，越走你的人生路就越宽；假如你不守信用，那人生路就越走越窄。

所以答应别人的事一定要做好，包含自己本分的事都要尽心尽力做好，自己的事情自己把它做好，不让人操心，这就是对事的恭敬。

7. 节俭惜福

再有就是对物的恭敬。一切东西，我们都要非常爱护，不要糟蹋。有一次我在大学里吃饭，看到很多大学生吃完饭离开的时候，盘子里面几乎还有一半的饭菜没有吃，也许他们想着我家有钱，我饭不吃完代表我很有钱。这叫糟蹋食物。有一个成语叫暴殄天物，米要种三个月，而且每天农夫要流很多汗，“锄禾日当午，汗滴禾下土”。在耕田的时候，有时候不小心还会伤害到蚯蚓、昆虫的命。所以饭能吃到我们嘴里，不知道农民要流多少汗水，伤害多少昆虫，所以不能糟蹋粮食，要珍惜它。我的福花完了，我的命也走

了，叫禄尽人亡。

你对一切人、事、物尊敬，那就是老师的好学生，也是圣贤人的好弟子。

敬老尊贤篇

七、敬老尊贤，修福积德

1.责任的承担是成长的开始

有一句话叫“责任的承担是成长的开始”，人愿意去扛责任，去负责任，他就会成长，他的能力就会越来越强。

人越锻炼他的能力就越进步，像卢叔叔二十九岁就当专业总经理，能力非常地好。他从小除了奉事父母、奉事兄长外，还去邻居家帮忙。他付出这么多有没有吃亏？没有。他付出这么多，能力就比别人强。

我们在学校，班上的事情多去承担、多去付出，这样老师欣慰，自己也得到锻炼，所以不要怕承担责任。承担了不会做，那就多问、多请教，学问学问，要学着怎么问，而且老师都会喜欢好学好问的学生。老师已经成年，他可能三四十岁，大我们二三十年，他所积累的人生经验跟智慧，往往在你请教时，就会无私地告诉你，你会增长很多能力跟智慧。

如果一个人什么都不想做，什么都不想承担，就想每天吃饱睡、睡饱吃，那会变成猪的思想。这样过日子，他的时光耗尽了，他的能力也没得到增长，他走到哪里都只会给人家添麻烦，这叫“成事不足”。人要有志气，要做家庭的好儿女，要做国家的栋梁，以后不管在哪一个行业，一定会是这个行业的栋梁。

2.立志助人

你立志了，就会有努力的方向，很多先贤他们都是很早立志，最后很有成就。大家有没有听过范仲淹先生？他小的时候遇到一个算命的人，他就问这个算命的人说：“我不能当宰相？”宰相是一人之下万人之上。这个算命先生吓了一跳，说：“你这个年轻人野心这么大，一下子就要当宰相。”他这么一问，范仲淹不好意思了。“不然这样好了，你看我能不能当医生？”这个算命先生觉得很奇怪，怎么一下从想当宰相变成当医生？范仲淹说：“因为只有良相跟良医可以救人。”范仲淹的人生目标就是要救人。

非常有德行的宰相叫良相，因为他是治理整个国家。国家一个政策对了，千千万万老百姓受利益。一个决策错了，可能几百上千人就会饿死，所以良相能帮助天下很多人，可以救人！

良医是医术高明的医生，良医能把快要死掉的人救活。而且救活一个人，不只他活命，假如救活了一个丈夫，就等于是把他整个家庭都解救了，所以良医可以救人。

算命先生听他这么讲，说你小小年纪心就这么可贵，你这一念心就是良相的心，你以后一定可以当宰相。后来，他真的当了宰相，他的儿子也当了宰相。他是副宰相，他的儿子是正宰相，他儿子的职位比他还要高。

而且范公当了宰相，国家给他的薪水很多，但是他都没有自己花，他拿自己的薪水买了一千亩的田，他称它叫“义田”。我们一般讲道义、情义、恩义。这个人很讲情义，尽力去帮助亲人、帮助朋友。

我小的时候记得老人都很讲“义”，不认识的人都帮助，搬一桶热水，因为赶路的人很多，有的走很长远路都没有水喝，很难受，就免费供应水给这些路人喝。有时候到吃饭时间，这些路人还赶路，很饿很辛苦，老爷爷老奶奶就说，“来来来，到我们家吃顿饭再走，太辛苦了。”真的是不认识的人都帮助。现在社会讲义的则很少，连邻居对面住谁、姓什么、叫什么都不知道，所以我们要恢复这种情义的社会，有人情味的社会。

我记得小时候，隔壁家的阿姨出去买菜，都会问我妈妈，你家里有没有什么要买的，我顺便帮你买，都不计较

的。我妈妈说帮我买什么，要拿钱给她，她说回来再拿，都不会计较这些钱的。甚至于我们家要出门，全家要出去把铁门关上，隔壁阿姨说，不用了，我帮你看就好了，不用关门。守望相助，这都是有人情味，有情义。

范仲淹有了薪水之后，他很有道义，买了一千亩的田地，分给他同一族买不起田地的人，他把田给他们耕种，帮助他们，让他们可以生活下去。所以几百个族人都是因为他的义田，生活才没有担忧；不只帮助自己同族的人，几百个族人都是他帮助的，连很穷的读书人他都帮助，读书人没钱买书、没钱生活他都帮助。他帮助的人当中，有好几个都是宋朝的大学问家，都是好官。

范仲淹对国家的贡献很大，他栽培了好多国家栋梁。而且范仲淹先生离我们现在九百年，范家的人都还在学习他的精神。在范公去世之后这几百年，义田变为四千亩。他在的时候一千亩，经过几百年之后，他后代的人效法他的精神，很讲道义，帮助族人、帮助苦难的人，买到四千亩义田。

而且，更可贵的是什么？范仲淹先生他不留钱，他一有钱就帮助人，结果他去世的时候家里没有闲钱，甚至都没有钱买棺材，已经慷慨到这种程度。同僚们很感动，就帮他办后事。后人说他没有留钱给孩子，但他留了一个“义”字。就是救济贫穷，帮助了整个同族的人。所以他去世的时候所有的

族人，都像自己父母去世了一样伤心。

文天祥有一句话，“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”，范仲淹先生虽然离开了，他的后代却把他的精神留住了，他的精神长存世间。他帮助过的所有贫穷的人，都效法他的精神来经营人生。

3.敬老尊贤不忘本

“孝亲尊师”，这些都是非常好的美德，为什么它很美？因为它遵循着一个精神，就是知恩报恩、饮水思源，不忘本。树木因为根本可以吸收水分，所以它能成长茁壮，假如这一棵树连根本都没有了，它就长不大。相同的，人假如忘了本，那他的生命就是枯萎掉的，就没有生命力，而且福报很快就没有了。

敬老、尊贤也是不忘本的精神。老人的一生，贡献给了家庭，没有爷爷奶奶哪有父母？没有父母哪有我们？所以他是贡献给了我们的家庭。没有爷爷奶奶就没有我们，我们要尊重爷爷奶奶，要报他们的恩德，所以敬老也是不忘本。老人除了为家庭奉献一生外，他在不同的行业对整个社会也是奉献一生的。比如他从事的是造桥铺路的工作，他一辈子可能铺了很多条路，他对社会的贡献就很大。他如果是农民，他一生种的粮食、蔬菜给很多人吃，千千万万数不清，整

个社会也要回报这些老人，他们在各个行业奉献。所以要尊重老人！

除了老人对社会的整个奉献我们要尊重之外。一个老人，他的智慧，他的人生见识、阅历也是很有价值的。卢叔叔才五十几岁，他讲的一席话，一天花五千块钱都听不到这么好的课。我曾经上过三天课花了六千块，都听不到像他这么有智慧的课。我尊重卢叔叔，听到这么有智慧的课，一分钱都没有花，而且每次我到卢叔叔家去请教他，他都很爱护我，我走的时候还给我带礼物，这么关爱。所以老者有智慧，有人生宝贵的经验、阅历。我曾经在一个很大的公司工作，我的主管比我年长很多，有一次我处理事情半天都想不出好方法，但他一句话就解决了，他是过来人，一指点，我们就能少走很多弯路。有一句话叫“听君一席话，胜读十年书”，这都是因为你尊敬这些有智慧的老者，才能获得这样的收获。

4.张良敬老拜师

汉朝跟唐朝，这两个朝代在中国历史上最兴盛，都说中华民族叫汉人、唐人。而汉朝的开国皇帝汉高祖刘邦，他也是一般的老百姓，最后当上了皇帝。首先他仁慈，他入咸阳城，就说不可杀人，杀人要偿命。所以我们说恩田、悲田、

敬田，仁慈就是悲田，尊贤就有敬田！而且他非常尊重有智慧、有贤德的人，当时刘邦尊重三个很有智慧的人。第一个叫韩信，韩信擅长带兵打仗。第二个是萧何，他很有管理能力，把国家财务都治理得很好。还有一个叫张良，张良很有智慧，他在一个帐篷里面想好方法，就可以让千里之外的战争打胜了，叫“运筹于帷幄之中，决胜于千里之外”。刘邦当了皇帝，他就说，不是我的功劳，是他们三个的功劳。你看他多么感激这些贤德的人，尊重这些贤德的人，他们当然也就效忠于刘邦。

而张良为什么会有这么高的智慧呢？张良智慧高也是从敬老尊贤来的。张良当时希望推翻秦朝、解救老百姓，他刺杀秦王失败了，成了通缉犯，好多官府都要抓他。他有勇气，不怕死，可是虽然不怕死，智慧还不够，考虑事情不够周到，有勇无谋。他需要有高人提拔。

有一天，他走到一座桥上，遇到了一个老人，这个老人心里想：这个年轻人不错，但是缺乏教导。老人就翘起腿，鞋子在脚上晃啊晃，一下子把鞋子掉到桥下去了。老人说：帮我捡起来！张良想他年龄都这么大了，帮他捡一下，他捡起鞋子对老人说“老人家，鞋子还你”，这老人躺在地上，把脚抬起来，说帮我穿上。

他又帮他穿起来了，这个老人点点头，嗯！孺子可教

也。老人差不多走了快一里路，突然回过头来说，你五天以后到这个桥上来等我，我教你东西。张良很期待，五天以后起了个大早，赶紧赶到这个桥上去，他没有迟到，可是那个老人已经在那里等他了，老人说“年轻人还要让老人等，五天以后再说”。结果五天之后，他半夜三更就去等，结果去的时候又看到那个老人在那里了，老人说你五天以后再回来，这一次他干脆那天晚上就在那里过夜，不回家。终于那个老人来了，就交给他一本书，叫《黄石公素书》，这本书是当时姜太公辅佐周武王留下来的一本宝书。他很用心地学习，差不多过了十年，他就辅佐刘邦取得了天下，并且成了皇帝的军师！就靠敬老尊贤，他得到了这样的智慧。

而且老人跟他讲，十三年之后你走到哪个地方旁边有一块黄色的石头，那就是我，你把那块石头拿回家去。真的，十三年之后张良走到那个地方，真的有一块黄色的石头，就把它拿回去供奉起来，所以后人都称那个老人叫“黄石公”。最后张良要去世以前就交代家里人，把这块石头跟他一起安葬。这个故事给我们很大的启示，张良敬老尊贤，把这个老人高度的智慧就承传了下来。

5.敬老得福，不敬老折福

为什么要尊重老人？因为我们中华民族常说，一个人有

福气可以“五福临门”。大家知不知道五福是哪五福？第一个是长寿。第二个财富，他不贫穷，他有钱乐善好施。第三福叫康宁，就是很健康不生病，假如人有寿命，可是常常跑医院，也挺辛苦的。所以又长寿又健康，这是最有福气的，叫康宁。这个人乐善好施、好德行，这是第四福。假如说这个人健康长寿而且也有钱，可是特别吝啬，还常常骂人，那就不好了，好善好德，这是第四福。第五福考终命，就是他生命要结束的时候，没有病痛就走了，这是福报。有一句话叫好死好超生，他死的时候清清楚楚，他不会往坏的地方走，一个人假如要死的时候迷迷糊糊，都昏迷了，他可能就往坏的地方走了。

《三字经》里面说，“窆燕山，有义方；教五子，名俱扬”。窆燕山有五个儿子，他本来不学好，还常常欺负人。结果有一天睡觉，梦到他的祖先告诉他：“你不学好，干了那么多坏事，老天爷都不放过你，你快没命了，还不赶快断恶修善、积功累德，否则你真的就快没命了。”他醒过来后流了一身冷汗，而且是他的祖先亲自跟他讲的，他也有善根，不能不听祖先的话，从那时候开始，他能做什么善事就尽力去做。当时他做梦的时候他祖先还告诉他，你不干好事，所以连儿子都生不出来，没有福报，绝后了。

结果他发了善心，没几天他捡到一包银子。他想失主一

定非常着急，他就等在那里，失主很焦急地赶回来，主动问后就还给了失主。之后他还办很多学校，让孩子们都读圣贤书，成为家庭、国家的栋梁，他积了很厚的德，最后五个儿子都当了大官。从本来没命、绝后到最后生了五个儿子，“教五子，名俱扬”。他八十几岁的时候还很健康，他去世的那天，还跟亲戚朋友谈笑风生，还去洗了个澡，回来对亲朋好友说，我该走了。坐在那里就走了。

考终命也称善终，以前的人行善，所以他走的时候非常安详。可是你看现在十个人走了，都在哪里走的？医院！而且在医院走，插管子插好多支，好不好受？很痛苦。急救的时候还给开刀，然后还要电击，砰砰，很吓人。假如我们年纪大了，然后到医院去，昏迷不醒，最后任人宰割，人家要给你划一刀，你也得让他划，给你插四五支管子你也得让他插，给你电击，砰，你也得让他电。大家希不希望以后老了到医院享受这样的待遇？不要，折磨死自己了。所以现在好好修福，老的时候就会很健康。

长寿是五福之一，而福怎么来的？修来的！所以叫修福。既然人寿命很长，代表他过去很有德行，应该尊重他。没德行这一生也活不长，所以有五福的人都有德。敬老也是很重要的，一个家庭中，父母尊重老人，他老了，他的孩子也尊重他。如果一个社会都尊重老人，那么等你以后老了，

人家都很尊重你。所以我们这一代的年轻人尊重老人，我们老了下一代也尊重我们，这就是榜样的力量。

在唐朝的时候，有个人叫杨大年，他二十岁就考上状元，有句话叫“少年得志大不幸”，他很年轻就做了一些有成就的事情，可是为什么会变成很大的不幸？因为他很年轻就有点儿成就，他觉得自己不可一世，谁都比不上他，他得意忘形就遭难了。所以古人这些话给了我们人生启示，不能学历高了，做了一些事，得了什么奖就瞧不起人，那样就折自己的福。一傲慢没有了恭敬，就没福了。

杨大年二十岁考上状元，跟周翰和朱昂两个老人一起工作。他常常用言语轻慢侮辱这两个老人，这两个老人就劝他，你不要这样笑我们，你也会老的。你继续这个样子，你自己老了人家也会轻视你、侮辱你的。黄泉路上无老少，去世的人有没有说一定八十岁才去世？没有，有些人二三十岁命就没有了。他轻慢老人，活到四十岁左右就死了，这个在历史当中都有记载，给我们很大的启示。

6.用真心去爱护老人

敬老，这个敬字，就是你用真诚的心去爱护老人、关心体恤老人、尊重老人。这个敬老应该怎么做呢？比方你在家孝养爷爷奶奶、尊重长辈，这就是孝敬老人。我们所遇到

的不只是家里的老人，还有亲戚中的老人，甚至于你在公共场合还会遇到老人。孟老夫子有一句话叫“老吾老以及人之老”。从尊敬自己的老人，把这个心量扩宽到尊敬天下的老人，尊敬别人的老人。

我们要有这样的心量，在坐公车的时候，看到老人家步履蹒跚走上来，没有座位了，我们赶紧给老人让坐；老人头发白了，背慢慢地弓起来，眼睛也看不清楚，耳朵也不中听。我们跟老人讲话，就要很尊重，讲清楚让他听，假如他听两次没有听清楚，不能很不耐烦。老人走路不方便，我们要懂得去扶着老人，帮他行走，这都是我们在一些公共场合当中应该做的。你在百货公司，刚好要进一个门，那个门比较重，你把门打开看看后面有没有老人过来，“老先生您先请！”老人一被年轻人尊重，他心里就会非常温暖，他也会觉得现在年轻人懂事多了。

我们常常给老人方便，还要多给老人关怀、关心。在哪些方面？比方说让老人先走，给老人让路；包含吃的时候，“或饮食，或坐走，长者先，幼者后”，而且这个吃也要多注意，我们上一次讲到，吃要注意软、暖、缓。软，不要太硬，老人咬不动；暖，要给老人吃热的，凉的东西他的胃受不了，可能吃了拉肚子；缓，就让他慢慢吃。假如爷爷奶奶在那里吃饭，你在旁边说“快点儿快点儿，我要洗碗了。”

他就会消化不良。让老人慢慢吃，给他方便，体恤他、尊重他，这都是敬老的具体表现。

具体敬老还可以做什么？去养老院帮那些老人，帮他剪指甲、拿茶供养他、帮他捶捶背，让老人的心温暖，假如你还会剪头发，可以帮他剪头发。

7. 敬老的福报

行善一定有善报，敬老是我们中华民族几千多年的传统美德，从尧、舜、禹、汤开始就尊重老人，几千年前就设立养老院，就照顾没有子女的老人。很多人都是从孝养父母、尊重老人、尊重老师当中积累了很大的福报。

尊重老人有什么好报？在康熙五年（公元1666年）的时候，有一个人叫袁午葵，他非常慷慨，喜欢帮助人，那个时候有三藩之乱，有些地方比较混乱的时候，女子被人家掠走，他赶紧花一些钱去交涉，把良家妇女给赎回来。假如这个女子真的没有被救回来，那她的父母、她的家人，一辈子都不知道要痛苦成什么样。他印很多善书帮助人，尤其尊重老人。刚好有一个老太太六十岁没有人照顾，他就让她住在家里照顾她，后来这个老人的先生也来了，照顾这两个老人照顾了二十年。那个老太太八十岁往生了，走了，照顾一个跟他没有血缘关系的老人照顾了二十年。

有一天，他的仆人刚好烧水，烧了热水以后把火炭就倒在一个木桶里面忘了，那个木桶就烧起来，引起火灾。而他的女儿生病刚好躺在隔壁，眼看着他女儿就要被烧死了。他女儿突然做梦，就梦到那个住在他们家二十年的老太太使劲扯她要把她拉起来，她就惊醒了，不知道怎么做这样的梦，就叫得很大声，这一叫她父亲听到了，才知道楼上烧起火来了，赶上去的时候她的床已经烧掉一半。如果不是这个老太太冥冥当中来帮助他，他家跟他女儿就没了。这是康熙时候真实的故事。因为敬老灾难化掉，而且还救了自己女儿的命。

第二，有一个人叫王彬，他从小瘦弱多病，所以他觉得自己活不长，他看到长寿的人都非常羡慕。有些长寿的老人从他们家经过，他一定站起来给他鞠躬，在路上遇到老人他一定搀扶他，该让路时都给他让路，特别尊重老人。老人跟他相处都很快乐、都很安慰。无畏布施得健康长寿，他使得老人觉得很欢乐、很欣慰，老人的心都很安定，没有恐惧。因为他恭敬老人，他的身体慢慢强壮了，他活到九十三岁。所以敬老得到的好报就是健康长寿。

八、尊老敬贤，改变命运

1. 尊老敬贤，增长福慧

我们要学以致用，礼拜天爷爷奶奶来了，有没有给爷爷奶奶端茶倒水，体恤老人呢？学了之后，马上去做，自己的德行就会提升上去。

有一群鸭子去跟一只老鹰学飞，老鹰在高空中飞翔非常庄严，鸭子很羡慕，它们约好一起去跟老鹰学飞。很认真地学了一个礼拜，每天早上五点半就起床开始练，一直练到晚上，就这样练了一个礼拜，最后练成了。这群鸭子就跟老鹰讲：“太感谢你了，你指导我们一个礼拜，我们现在都会飞了。”然后就给它三鞠躬，鞠完躬这群鸭子就说：“好，我们走回去吧！”学了老半天都不用，最后都忘了，还是走回去。学的东西一用，就变成了一辈子的能力、一辈子的德行。然而若不用，就只会忘记。

前面提到王彬本来身体很差常生病，但是非常尊重老

人，这个是敬田。因为尊重老人、爱护老人，他的福报在增加，最后活到九十三岁。还有一个老人，他特别尊重老人，对所有的老人都像自己的爷爷奶奶、爸爸妈妈一样照顾、尊重，结果他活到一百多岁。所以敬老得长寿的果报。你尊重老人就得一个高人给你指点，你这一生的智慧、能力就会超过很多人。

我在十多年前刚好认识陈老师，陈老师那个时候在学校教书已经三十多年了，我还没出生，陈老师就在教书了，陈老师教了四十五年，我今年才三十八岁。陈老师在教育方面的经验是非常丰富的。我同学的太太就是陈老师的学生，她小学的时候是陈老师教的，因为我小学同学的太太介绍，我才有机会认识陈老师。她是教育界的老前辈，我要尊重她，所以我常常去学校看她教书。她三十几年的教学经验，我把它好好学习起来，我自己教书就不用绕很多弯路了。少浪费很多摸索的时间，这个都是尊敬老前辈的好处。

跟大家讲一个不尊重老人的结果。我们要知道，一个人的福气跟银行的存款一样，你有时候行善，存款就变多；你造恶，存款就变少了，你造的是大恶，一下子福报就全没了。比如有人讲一句话，把人家气得想要跳楼，让人家很痛苦，这一句话造的孽就很大。有些人很刻薄，讲一句话逼得人家想自杀。这一句话把他这一生一半的福气全都折光了。

有人讲一句话，把人从要自杀的边缘给拉回来。他若想不开，你突然告诉他：“你这么不在乎生命，你爸爸妈妈以后日子怎么过？想到你就哭了。”他一听，孝心起来了，我不能干这个傻事。是不是把人从鬼门关拉回来？那请问大家，这一句劝人家回头的话，功德有多大？“救人一命，胜造七级浮屠”，那就比造一个寺院、造一个教堂功德更大，救人家一命很可贵。

一个人的福气每天都有加、减、乘、除。你每天知恩报恩，爱护别人，关心别人，尊重别人，每天你的福报在增加。假如这个善很大，就变成乘！

2.助人为善，改变命运

宋朝有一个官员叫卫仲达，他劝皇帝不要建大工程，否则很多老百姓都会累得半死。这样劳民伤财，老百姓日子会过不下去。他劝过皇上，虽然皇上没有听，但仍然有很大善的力量。这一念是为了天下着想，善的力量就很大，超过整栋房子恶的力量，所以只因那一念善心他的福气就变成乘二、乘三、乘十了。

再有一个人叫王志仁，他认识一个在当地很有名的算命先生。这个算命先生算得非常准，看到他，就跟他讲：“王先生，你的寿命快到了，你的印堂开始发黑，你活不过四十

岁。”他一听，就想我假如真的走了，那我得安排好妻子，他四十岁没有孩子，寿命又只有这么长。他就赶紧收一些钱回来给家里，他就等着，可能逃不过这一劫。结果他在去收这些债回来之后，在途中遇到一个女士带着儿子在海边要跳水自杀，他刚好看到，赶紧把他们拉回来，说你们为什么想不开？这个女的说我们养了一头猪，养了很久了，出去卖，结果卖的时候，那个人给我的是假钱。我现在才发现是假钱，养了一年多的猪居然拿回假钱，我先生一定会活活把我打死。而我的孩子还这么小，他也活不了，所以我只好带着我这个怀中的孩子一起自杀。当下王先生一听就说：“你这个钱你就拿去吧，拿回去你先生就不会打你了，你也不会有生命危险了。”这个太太谢谢他，就回去了。

他就住在当地的一家客栈。这个女的回去之后，就讲给她先生听。她先生一听，觉得不可能有这么好的人，不相信，就说：“好，你带我去他住的那个客栈看一看。”因为那个时候已经是晚上，而且又下着雨。这个太太就带他去王先生住的旅馆敲门。这时，王先生已经睡觉了，听到敲门声后，他爬起来，赶紧穿衣服开门，结果一开门，是那个女的，她的先生还站在旁边，这个王先生还不知道。她就说：“我可不可以进来一下。”他说：“不行，我们孤男寡女，进来会被人家误会，可能会坏了你的清白，太晚了，你不可

以进来。”她先生一听，这人是正人君子！马上就出来：

“你不要担心，是我太太跟我讲这个情况，我不大相信，我过来看是不是真的有这么好的人。”结果就在他们谈话的时候，突然间王先生住的这个床，它是连着墙壁，在谈话的时候，墙壁垮掉了，整个墙壁倒在他睡的床上，把床压垮了。如果这个太太没有来，王先生会怎么样？他就一命呜呼了，他就只有这么长的命。本来那天他要命终了，可是他救了两条命，也挽回了一个家庭，他积了阴德。乘啊，他福报变乘！他就延长寿命了。结果他回去之后，本来没有儿子，最后连生十个儿子，活到九十六岁。

所以，人的福报每天都要积累，为什么说为善最乐、助人为乐，而且行善要及时。比方说这个人他短命，他的善的力量会把命救回来。有一个企业家非常有钱，在他的国家里面都排在前十名，他弟弟得癌症，他也不能把弟弟的命要回来。钱买不回命，你有善行、有福报才救得回命，你看每天都有加、减、乘、除。所以人不只要有善行，还要有善念，善念就是在积福，尊重老人，孝顺父母，这都是善念。

3.一念恶起，福报自消

有个读书人姓李，李生有一天去考试。他到了一个客栈，这个老板对他非常好，他就莫名其妙，就问他：“老

板，你为什么对我这么好？”老板说昨天晚上有人在梦中告诉我，说今年会考上进士的一个人到你的旅馆来，你好好招待他。他很高兴，这个是新科举的官员，他也觉得很光荣，就特别认真地招待他。李生心里一想，我今年可以考上，他也很高兴。当天晚上他就在想，我就要考上进士了，我以后要当官，可是我觉得我太太长得不够漂亮，考上以后回去应该要把她换掉，他动了不好的念头。他隔天便去考试。有人去给客栈的老板讲：“老板，那个人本来应该考上，结果因为还没考上就想着要换太太，这个人没有情义、没有道义，所以上天把他的福报去掉了，他今年考不上了。”结果这个李生真的没考上。他回家的路上又经过那家客栈，客栈老板说：“有人告诉我，你就是因为想着要换老婆，所以没考上。”这个李生觉得无地自容，很丢脸，不敢住了，赶紧跑回家去。所以诸位同学，一个恶念就把自己的福给减掉，给除掉了。除以二，福报去一半；除以四，福报剩多少？四分之一而已。这告诉我们，人生有两件事不能等，一个是行孝，一个是行善。

老师看过的事情太多了，包含我在补习班的时候，我们的老师他是教中文的，有一次他说有一个同学很想不开，都有轻生的念头。我心里想，我好好读一点书，以后可以劝他，可以帮助他。结果我才好好地要学习积累一些智慧，下

个礼拜那个老师来就说，我这个学生，前两天自杀了。那天我骑摩托车回去，很伤心，我说我如果早点儿有智慧去见这个同学，可能几句话就可以把他劝回来。所以从那一次以后，我觉得我应该好好地用功，才有能力去帮助别人。在你眼前他的生命结束了，是很遗憾的事情。

4. 善恶相报，如影随形

在古印度，当时佛陀教育学生们要尊重老人。这里有一个故事，传说在毗沙王的国家发生了一件事情非常奇特。有个人叫弗迦沙，有一天他在路上被一头牛撞死了，牛主人很紧张，就赶紧卖掉了他的牛。后来这头牛又发疯，把买主又顶死了。这一家人非常生气，花钱买牛，居然让家人因此丧命，就把这头牛杀掉了。杀了以后把它的肉卖出去，刚好有个人买牛头，买的这个人走到路上太累了想要睡一下，他就坐在树下睡觉，把牛头挂到树上，睡到一半，牛头掉下来，把他给刺死了。这个案子传到国王那里，一头牛杀了三个人，这真的很特别。

当时佛陀刚好在附近，这个国王就亲自去请教老师，佛陀就说，死掉的三个人在前世是好朋友，他们同时住到一个客栈。这个客栈是一个很贫穷的老婆婆经营的，他们三个人住了好一段时间都没有付房租，结果又趁老婆婆不在的时候

三个人溜走了。那老婆婆就追啊追啊，追上了这三个人，三个人说“早就给你了，你老糊涂，忘记了”。这老婆婆被他们欺负，她就在心里起了一个念头：你们三个人欺负我贫穷又老，没有能力跟你们争，以后再被我遇上，我要报仇，我要把你们三个都杀了。结果这一生就发生了这个情况，这个老太太变成了牛，遇到她的仇人，就把他们给撞死了。所以人生要敬老，要广结善缘，不能跟人家结冤仇。冤冤相报何时了，这是正确的。

韩国的电视剧《商道》，林尚沃帮助了很多人，在他最困难的时候，那个他曾经帮过的人突然就出现了。林尚沃他曾经花两百两银子救了一个女子。那个女子被人家卖到妓院去第一天，眼看她的人生就要毁了，林尚沃把她给救出来。后来这个女子嫁给一个大财主。结果这个女的就出很高的奖金要找林尚沃，最后这个女人给了他两千两报恩，让他整个商团都复兴起来。所以善有善报，不是不报，时辰未到。

恶也会有恶报，真的遇上就麻烦了。曾经有个地方发生了火灾，蔓延地非常快，在几分钟之内整个大楼就全部烧掉了，人警觉到了要跑都来不及。而烧死的人，有老人也有几个月大的小孩，你说这小孩有什么错，这么小就被烧死了，很可怜。其中有一个女的死掉了，她有一个男朋友，但是他们不在同一个地方工作，他们也不是每天打电话，反正两三

天打一次电话。结果这个男朋友当天晚上睡觉就梦到他女朋友来了，他女朋友已经烧死了。他女朋友跟他讲：“我已经死了，因为我们在前世，几十个人一起结伙抢劫，抢人家的钱又杀人，这世刚好我们在同一个饭店吃饭，这个恶报就到了，统统都被烧死了。”所以你赶快断恶修善，你的心变，你的人生命运就变了。

5. 尊重贤人，不走弯路

尊贤，尊重有德行的人，而这个贤人还包含古人，古今中外的贤人你都要尊重。

德蕾莎是一个很伟大的修女，她得到诺贝尔和平奖，她值得我们尊重。她受英国教育，却到印度贫民区去照顾生病、穷困的人。所以她的爱很无私，超越了宗教，超越了种族，我们也可以学习她。

还有我们大家看蔡学长，他以孔老夫子为师，学习温、良、恭、俭、让，很好。学这五个优点，不发脾气，就温和了；都替人家想了，善良了；对人很客气了，恭敬了；节俭了，不乱花钱了；礼让别人，谦让别人了。

蔡学长比我幸运很多，他现在才十三岁，就以孔老夫子为榜样，我十三岁的时候照片当中贴的都是席维斯·史泰龙，拿着一支冲锋枪，都是去打仗的。我念初中的时候，就

特别逞强斗狠。我那个时候就要学那个，要练肌肉，结果练到手断掉了，掉到水沟里，单手还在练功夫，你看多逞强。我臂力比较强，高中又念男校，常常比赛，我是第一名。但是练过了头就伤身体，现在下雨天就好酸，副作用就来了。我们中国的太极拳，它很温和，以柔克刚。那个太极拳你十个人来打他，四两拨千斤就给你弹回去了，而且你看这么练都不会伤身体。西方的那些运动，百米赛跑的选手，平均寿命四十几岁就死了，他把身体用过头了。

尊贤，我感触就很深，假如十三岁是贴孔老夫子像，我的身体就不会变成这个样子。我记得那个时候太逞强了，手断了都不能输给人家，我还单手练伏地挺身，结果后来因为手断了，就绑一个绷带。我一出力才知道，原来左手跟右手连在一起，把我痛死了。可是不行，我输给他我多没面子，所以我那个比赛是这样“啊……”，我赢了，可是痛得实在差点儿没有晕过去。你就看我那个时候学这些偶像，学的都是逞强斗狠，现在都有副作用。后来我是二十五岁的时候开始跟我的师长学习，开始以古圣先贤作榜样，我的命运就不一样了。以前都是嫉妒别人，现在变成学习别人、帮助别人，命运就改了，我以前做什么工作都不顺利，学了以后现在做什么事都很顺利了。

6.亲贤远佞，尊贤避恶

为什么要尊贤？因为这些圣贤人的思想改变了我们一生的命运。你尊贤，他就变成你人生的贵人，我没有遇到孔子的教诲，那我的人生是完全不一样的。你尊重贤德的人，他就变成你人生的贵人。我尊重陈老师，她就变成我人生教学的贵人，给我很大的教导、帮助。你每天接近有德行的人，你每天受他好的影响，“见人善，即思齐”。

有一句话讲，“善人则亲近之”，你去亲近有德行的人，“助德行”，帮助你的德行，你的身心会越来越越好。

“恶人则远避之”，德行不好的人，你自己的定力还不够，你就被他影响了。比方说，他讲粗话，你跟他待一天你就会讲粗话了。比方说他喝酒抽烟，你跟他待三天，你就被他影响了，这就学到不好的习惯了。包含赌博，那更麻烦了，有时候你一赌欠人家钱，连命都没有了，被黑社会追杀。所以“恶人则远避之”。你还没有办法不受影响，那你得要跟他保持距离，你才不会受不好的影响。等你有德行可以感化他了，再来帮助他，你现在帮不了他反而会受他不好的影响，那就不好了，“远避之”。

亲近善人跟亲近恶人那是绝对不一样的。亲近善人，就好像手上拿着薰草、香草，你身上就有香味了；亲近恶人，就好像你拿着那个油草，就是臭的草，你身上也有臭味了。

所以又有一句话说，“入芝兰之室，久而不闻其香。”你走进一个种满芝兰的花园里面，你慢慢就有那个香味。“入鲍鱼之肆，久而不闻其臭。”你到那个卖鱼的地方，你走进去五分钟出来，你身上就有腥臭味，无形当中就受影响了。

你们有没有遇到过，比方说你去放生，有一些生命就要被宰掉了，你觉得它们很可怜，去放生。善的人说，你这样做很好。恶的人说，你那么傻干什么，钱不拿来自己花，还去放生。你看善人恶人对你的影响就不一样。上次跟大家讲到的，有个人买了白龟放生，结果很多年以后，他们的军队六千多个人都死在海里面，只有他被救上岸了。这都是善有善报。所以对的事情，善人都会赞叹、支持你去做。

我曾经遇到一个差不多四十岁的人，他跟我讲了一段话，他说他年轻的时候也好玩，交了很多玩乐的朋友。结果他很幸运，后来他遇到中华传统文化，他就开始学。他现在四十岁了，所有跟着他一起玩的人，要不是被枪毙了，要不就是已经病得很严重，要不就是在监狱里面，只剩下他正常而已。大家看，接触的东西太重要了，他开始读圣贤书，他命运就转变过来了。所以大家要懂得亲近圣贤人，亲近有德行的人，亲近好的同学、好的朋友。

尊贤的重要性，我们再提一个“近朱者赤”的例子。老师曾经听到一个真实的事情，有一个妈妈怀孕了，她很喜欢

打麻将。后来她的孩子生出来，半夜都不睡觉，因为他妈妈常常打麻将打到半夜。后来孩子出生后半夜不睡觉，一定要听到麻将的声音才能睡。你说他妈妈，胎里的时候就给他不好的影响了，那这个人以后长大很可能变赌鬼。

传说在华民国有一头白象，它专门去打仗，而且有人犯死罪，它是用脚把那个犯人给踩死，它是干这个工作，所以这头象就很残暴。有一天它的房子被烧坏了，它没住的地方了，就换到一个佛寺的旁边去住。每天佛寺都会念经，这头象就每天听着这个经文，尤其听到一部经文叫《法句经》，突然听到一句叫“为善升天”。这都是有灵性的生命，它突然听到《法句经》讲的行善的人可以享天福，为善升天。但是为恶的人会入渊，会到万恶的深渊里去。它听到这一句的时候，突然整个身体就立住了，就好像被电到一样，所以这句话太重要了，以后听到经文这头大象都很认真。后来再把它牵去，“来，执行死刑”，要让它用脚去踩那个犯人，结果它却用嘴巴去舔那个犯人，那个暴戾之气就因为接近了这些经典的教诲变得很温和。一头大象都能变，更何况是人。所以人只要肯自重、自爱，懂得好好地提升自己的智慧、德行，每天读圣贤的经典，不到三个月整个人的气质就不一样了。

7. 尊贤兴国，亲佞败身

在尊贤当中，有些故事特别让人感受到它的重要，我们举个例子。

在春秋战国时期，齐桓公是春秋时期第一个霸主，在春秋时期他的贡献是最大的。齐桓公用了一个人叫管仲，帮助他把整个中华民族团结起来才没有被灭族。齐桓公肯用管仲，他尊贤，所以后来才成为霸王。

管仲本来跟齐桓公是对立的，曾经拿箭射齐桓公，要把他射死。当那支箭射过来的时候，箭射到他的胸前配饰上就没有死。可是他很聪明，他知道管仲箭法很准，假如没有把他射死，又会再射一支。所以他的反应很快，他就咬破自己的舌头，然后就假死倒在那里，管仲以为他死了。结果他提前回国做了齐桓公。齐桓公具有容人之量，他不但没有杀管仲还封他做宰相，后来管仲帮助他做了霸主。

后来管仲年纪大了要走了，齐桓公赶快问他，接下来要用谁，才能让这个国家安定？为什么一个国家要尊重贤德的人，因为贤德的人有智慧、有德行，是国家的栋梁。齐桓公就问，“可不可以用易牙？他对我很好。”他是一个厨师，他居然把他几个月大的儿子煮给齐桓公吃。当时齐桓公说：“他爱我胜过爱他儿子，这样的人可以用吧？”管仲说：“国君，你要清楚，连自己的儿子都不爱了，他会爱你吗？”

他是要讨好你、谄媚你，对这样的人要小心。”“好，不要用。”“那举竖刁呢，这个人为了来陪我能够留在宫中，他自己愿意做太监，做太监要伤害身体，你看他爱我胜过爱他的身体。这个人可以用吧？”管仲说：“一个人哪有不爱惜自己身体的，他伤害身体来接近你，他一定有很大的目的，他要谋很大的权利，这个人不能用。”齐桓公说：“好。还有一个叫开方，他本来是一个小国家的王子，他不做王子来陪我玩，而且他父母去世了他都没有回去奔丧，所以他爱我胜过爱他的父母。”管仲说：“一个人连父母都不爱了，他还会爱你？他不就是看你的国家这么大，想要谋你这个国家，他才来的吗？”齐桓公说：“有道理，好，那这三个人我就不用了。”管仲就推荐有德行的人给他，结果这个被推荐的人没多久也去世了。后来齐桓公说：“没有这三个人陪我玩，很没意思。”他忘了管仲生前给他的交代，就把这三个人又叫回来了。

齐桓公用了管仲，成为春秋时的第一代霸主。可是没有了管仲，三个佞人就把齐桓公关起来，最后齐桓公死了六十七天都没有人知道，尸体腐烂了，尸虫爬出室外被人家发现了，才知道他死了。

同样是齐桓公，用好人，亲近好人，是最伟大的国君；用错了人，亲近错了人，死无葬身之地。所以就知尊重贤多

重要。“善人则亲近之，助德行于身心”；“恶人则远避之”，你要离他远一点儿，他会害人，“杜灾殃于眉睫”。他假如没用这三个人，他就不会死无葬身之地。

九、敬老尊贤，改过迁善

1. 见贤思齐

利人利己，害人害己。我们看一个人动一个坏的念头要害人，他还没有伤害到那个人，他可能就受伤害了！日本江本胜博士的水实验告诉我们，你对那个水讲好的话，贴上一个写了好话的标签，都会影响那个水的磁场。你自己动一个念头会不会影响你身体的磁场？当然会啊。好念头，你自己很高兴，要去祝福别人，首先自己就很欢喜。念头不好，伤害别人就伤害了自己。大家看历史当中奸臣都长什么样子？小鼻子小眼睛，嘴巴都歪歪的，你看度量很大的人长什么样子？笑嘻嘻的，就像在佛寺看到的弥勒布袋和尚一样。一个人心量一小，不只伤害自己的身体，而且他做坏事之后，《易经》里面有一句话告诉我们，“积不善之家，必有余殃”，他的坏念头，做的坏事，连子孙都会因此受到影响。

当他不尊贤，甚至于还嫉妒贤人，甚至于去伤害贤人，

这个罪业就很大。我们前面讲到贤人为什么值得我们尊重？因为他是国家的栋梁，他是很多人生命当中的贵人，他的智慧可以帮助很多人。他本来可以做国家的部长，可以爱护很多人，结果你把他给害死了，当然对国家的损失就非常大了。

在秦朝的时候有一个人叫李斯，他不去效法圣贤人，而且还陷害师弟韩非子，把韩非子害死了。韩非子很有德行，也很有能力，本来可以帮助整个国家做很多事，被他害死了。“恶有恶报，善有善报。不是不报，时辰未到”。什么时候报？没有多少年就报了，他被处死，而且连他的儿子也全被腰斩。“积不善之家，必有余殃”。因为你嫉妒伤害有贤德的人，你不只害了他，还害了他可利益的人，所以不可嫉妒贤德的人。

我们看到人家成绩比我们好，我们羡慕，还要向他请教向他学习。我们不要嫉妒，要“见人善，即思齐”。

贤德的人是他人的贵人，我们要尊重他。孔子是圣人，我们向他学习，你今天尊重这个贤德的人，你看得懂他的德行，看得懂他值得你效法的地方。看懂了之后叫知道了，接着还要做到，那你的受益就更大了。

2.学会节俭

具体来讲，怎样真正做到越来越节俭？

我有一个帽子，现在还用不上，要冬天才用得上。我那个帽子已经用了十多年了，我姐姐送给我的。我每次戴着那个帽子就会想到我姐姐，她很爱护我，我越戴越欢喜。让我换我舍不得换，因为那个帽子有姐姐对我的爱心。你用爱心去用这些东西，用感恩心去用这些东西，它可以用一二十年都不会坏。人的身体也是一样，你每天很爱护它，谢谢我的胃、谢谢我的肠，帮我消化东西，你可能长命百岁。但是你假如不爱护它，每天暴饮暴食，吃饭还没嚼好就吞下去了，你不尊重爱护它，胃用不了多久。你爱护它就用得越久，用感恩的心用东西就节俭。

人要惜福，珍惜食物，你就会有福气。糟蹋食物就是暴殄天物，要知道农民流多少汗，伤害多少蚯蚓、昆虫，才能收获那些谷米，要珍惜，不可以糟蹋。我们家剩饭都是我吃的，虽然我长得这么瘦，但是我们家剩的东西都是我包的。

李炳南老师在台中住了三十八年，他教书从来没有断过，五十九岁到台湾，他九十七岁往生，而他往生之后，他的学生整理他的东西，结果发现他的袜子是补了又补、补了又补，衣服也是补了又补。他的学生在台湾有近五十万人！全台湾从南到北好多人都来跟他学习，感谢老师，送老师东西，他都送给别人，自己舍不得用。所以他的学生一看到他的袜子跟衣服，流眼泪，老师穿在里面的都是这么节俭，都

不知道老师这些东西，衣服、袜子都补了又补、补了又补。所以李老师节俭深深感动他的学生。我听完以后也觉得不能浪费东西，应该学习李老师的精神。

我们每天用的东西都可以节俭。比方你用笔，不要乱画，你也在节俭。比方你用笔很小心，不会没事不小心把笔头又撞歪了，又要换新的了。你每一次写完字，赶紧把笔盖盖起来，它就不会坏掉。尤其写钢笔字，那个钢笔你一摔下去，笔尖歪了，就不能用了，有的一支要上百块。你开水龙头，把它开小一点儿，够洗就好了。再者，洗手底下再放一个盆子，洗了几次以后，拿去冲马桶，水都不浪费。我记得我的奶奶用卫生纸，一张可以用四次，分四次用。我那时候看到说，您不要那么节俭了。可是我奶奶四十岁身体就不好，最后很长命，八十六岁。节俭也许真的是可以长寿的。孔子说要举一反三，所以大家用水要节俭，用卫生纸要节俭，吃东西要节俭，穿衣服要节俭，坐公交车也是要节俭。

3.知行合一

我们求学问有一个非常重要的态度，叫作知行合一。知道了，赶快去做，这才是真有学问。《弟子规》告诉我们，“不力行”，这个人什么都不做，只是学一大堆知识，“长浮华，成何人”。我有一次到一个幼儿园，那儿的孩子是

从四岁到六岁的小朋友。我一上去说，小朋友，我们今天跟大家一起学习《弟子规》。那个小朋友说，我们都学过了，我们都会背了。四到六岁，他觉得“我都会背了，我都学会了”。我就问这个小朋友，我说，“好，小朋友，请问第一句‘父母呼，应勿缓’，你们做到了没有？”那小朋友本来是这样回答的：“老师，我们都做到了。”等了一会儿，他想了—下，慢吞吞地说没做到。“父母命，行勿懒”，好像昨天也没做到。第三，“父母教，须敬听”，头低下来了。很难得，他们很会惭愧反省，觉得好像没做到，低下头来了。

大家注意看，他“不力行”，没有做到，“但学文”，只是学，有没有长傲慢、浮华？有，不知不觉。所以我曾经听说那个小朋友学了一些科学，牛顿定律，回去问他妈妈：“妈，牛顿第二定律你知不知道？”他妈妈说不知道。

“妈，你怎么连这个都不知道，怎么这么笨？”你看他学点东西慢慢就变傲慢了。有的读了硕士、读了博士回来，瞧不起爸爸妈妈，那就是忘恩负义，你能够读那么高，都是你爸爸妈妈用血汗钱支持你的，哪有学了一点儿知识就变成这么傲慢的？学历、知识就变成自己人生的障碍了。我曾经看到一篇报道，有一家公司表示，北大、清华的学生不录取。北大、清华这个在中国算很好很好的学校，可是为什么这个老

板写北大、清华的学生不录取？因为他觉得曾经用过北大、清华的学生，都很傲慢。学历太高，“我是最有名的学校出来的”，叫他做一些工作他不愿意，“我学历这么高，那种事我不干”，都不服从、不配合。用这样的人，一个头两个大。所以人不要因为学历高了，就傲慢。

有些人长得比人家高就傲慢。我记得我念初中二年级的时候，我们班的女同学都长得比我高，每一次都这样看我，“这么矮”。她高也傲慢，害得我很伤心。幸好后来我念高中的时候就长高了。头发比人家黑傲慢。双眼皮要笑单眼皮，真的，不知不觉就傲慢了。一傲慢，人家就不敢接近我们了，这个人一讲话让人家很难受。成绩好要谦虚，不能傲慢，不然就得不到别人真正的佩服跟尊重。傲慢的人走到哪里，人家一看到，“赶快走，那个人来了”，就跑掉了。

4.福在受谏

我认识一个男士，他说这一次来你们中心听课，太感谢了，他本来要跟自己的太太离婚了。听了课后，他反省，当初她为他付出这么多，他现在怎么可以这么没有情义，而且还是被外面的女人给影响，给勾引了，他终于醒过来了，这就是贵人。他亲近老祖宗的教诲，就能醒过来。不止是他的人生变了，还有他太太，他的小孩，都会受到影响。

有一个卖橘子的生意人挑着一扁担橘子进城去卖，他的扁担是一根木头两边各挂一个篮子。因为那个城他第一次去，他只知道方向，路途他还不清楚。刚好看到一个长者，刚从城门走过来，他看到了觉得应该是当地人，他上去问：

“这一位长者，请问我还要再走多久，才能在这个城门关起来之前，进城做生意？”这个老者听完他问的话，就看看他，从头看到脚，从脚看到头，就告诉他了：“年轻人，你慢慢走，就赶得上了。”讲完了，这个老者笑一笑就走了。这个年轻人挑着橘子，越想越不对，我快快走都怕赶不上了，叫我慢慢走，有没有道理？越走越快，越走越快。突然因为走得太快，橘子翻了，掉在地上滚得很远。他赶快蹲下来一个一个捡，捡好以后继续赶路。刚好快到了，看到城门关起来了，没赶上。你看这个年轻人，他遇到一个有经验的人告诉他，他却不信。为什么叫他慢慢走？这样才稳啊！你挑的是橘子，你走很快橘子肯定会掉出来。可是我们自己看不清楚，又喜欢顺着自己的意思，最后只得要吃亏。

听话的孩子有福，为什么？父母一心一意就是为你好，有时候你还不理解，先做，慢慢你就知道道理了。学校老师的人生经验比我们丰富。而且他当老师，以前成绩就很不错，所以他给我们一些指导，我们要肯听。有一句话叫“听君一席话，胜读十年书”。你能尊重贤德的人，你的人生经

验会积累得非常快。

我在跟一些人谈话的时候，他们说你教书才几年而已，你怎么可以谈出这些道理来？我说因为我一开始就跟陈老师学，陈老师教多少年了？三十多年，现在四十多年了。我肯去吸收，虽然我才三十多岁，可是经验让别人感觉像是四十多岁了。我遇到一些企业家跟他谈，他说奇怪了，你又没有去做过企业，你怎么谈出来这些道理这么好？我说因为我曾经有机会跟卢叔叔学习，他把这些经验告诉我了，我才能分享给你。所以真的是“胜读十年书”。

现在读《弟子规》，那是好几千年前经书的浓缩，你肯把它吸收学习，你的人生就是在这几千年的智慧之上走，你就会走得很好。假如那些道理都不懂，他的人生会走得跌跌撞撞，会出很多问题。

听圣贤话的人很有福气，有一句成语叫“福在受谏”，能接受劝谏的人是有福气的人。这个“谏”就是《弟子规》说的“闻过欣”，人家劝你了，跟你讲你的问题了，你很愿意接受，这就是接受劝谏，这样就有福气了。因为你接受了，你的人生就不会走错了。而且一个人是凡人还是圣贤人，有没有谦虚接受别人的劝谏，也是一个关键。

大禹是圣人。人家给他讲好的道理、给他劝谏，他觉得很受益，“闻善言而拜”，大禹会给他行礼、礼拜，非常感

谢他。你们有没有曾经听一个长辈给你讲的道理，你很感动很受益，然后给他磕一个头？我磕过，当时卢叔叔讲的，太受益了，我就跪下去给他磕一个头。磕下去傲慢放下了，自我放下了。谦卑，向有智慧的人学习，否则你高高在上是学不到东西的。

子路是贤人，我们讲过子路走到百里之外，背着白米回来孝顺父母，叫“百里负米”。而且子路他很可贵，没怎么读书，但他武功很好。他第一次去见孔子的时候，穿的是猪皮的衣服，可是人很直率，后来孔子收他当学生，他也很认真学。他只要听到好的道理，就赶快去做。人家要把道理告诉他，他说“等一下，等一下，我先把懂的赶快去做，你再告诉我。”他很好学。

子路去当官，而那个国家发生了内乱，他很有道义，就去救人。因为反对的力量太大了，他就没有办法抵抗，最后就被杀了。在他快死的时候还想到老师说君子帽子要戴正，这精神很可贵，到死都不忘孔子给他的教诲。所以他是贤人，七十二贤之一。而且他是闻过而喜，人家把他的问题讲出来，他会很感谢别人指出他的问题。

人家讲我们的问题，我们会怎么样？闻过而摆臭脸给人家看，这样就不能是圣人，也不能是贤人了。《弟子规》告诉我们一个人生态度，你是变圣贤，还是变凡人，甚至于

堕落，就在这一个态度。哪一段？“闻过怒，闻誉乐”，听到人家称赞，就高兴得尾巴都翘起来了，“闻过怒”，人家说我们的缺点我们就很生气地不理人家了。“损友来，益友却”，都是一些巴结谄媚，跟你吃喝玩乐的人来找你了，损友来，好朋友就走了。“闻誉恐”，听到人家称赞，就说我还有很大的成长空间，我没有那么好；“闻过欣”，人家指出我们的问题很感谢，“直谅士，渐相亲”，真正有德行的人就很愿意帮助我们。

我记得有一次，跟卢叔叔还有九个男士住在一起。刚好有一次我洗完澡出来，然后卢叔叔下一个进去，没几秒钟他出来了，他说你年轻，肯不肯好好学习这些做人的道理？我说，我很想学。“你真的很想学？”我说：“是。”“好，你想学我才教你。”他就带我进浴室。他说，你看我们九个人住在一起，有好几个六十多岁的，还有七十多岁的，年龄那么大，你现在出去了，地是湿的，假如这个七十多岁的人一进去不小心滑到了，那还得了？是不是？有没有道理？人年纪大了，骨头比较脆弱，最怕摔，有时候一摔就半身不遂，他就没有办法复原了，有可能后面的日子都躺在床上了。太有道理了，我们粗心大意，没有替人设想，都是图自己方便，没有为人设想。我说您这个提醒太重要了。赶紧把地擦干净，让后面一个人来用的时候不会有危险。

他说：“你看你这个浴缸里面好多头发，你刚刚洗完头，没有把这个头发洗干净。假如下一个人很爱干净，他用这个浴缸他浑身不舒服，上一个人怎么会留那么多脏东西，那么多头发。”人家跟你住在一起，常常就会被你的习惯搞得很难过。你把它都清得干干净净，人家跟你在一起欢欢喜喜。所以，替人设想都要从这些小地方做起。结果我那一天听完了，就给卢叔叔鞠躬，说“谢谢”！隔天我们要出去上课了，刚到门口，我就给卢叔叔讲，我说：“叔叔，我还有很多不足、很多毛病，你只要一发现一定要教导我。”记得我这么跟卢叔叔讲，当下卢叔叔笑得嘴巴合不拢，很高兴，“好好好”。其实有德行的长者他很愿意提拔、成就晚辈，重点是晚辈要愿意受教育，不然他的智慧也没办法给我们。所以“闻过欣，直谅士，渐相亲”。

有长者曾经看到你的不妥当，告诉你这样做不好，应该怎么做，你要给他鞠躬。“谢谢你，你是我生命中的贵人，以后再发现请多多指教。”“过能改，归于无”。

5. 尊老敬贤，亲贤远佞

人有没有贵人，不是别人决定的，是自己的态度决定的。就像张良能成为国师，就是因为他尊重老人、尊重贤人才得到了那一本宝书。你们要读懂这本宝书要有一个条件，

就是背五十篇古文，不然你也看不懂，送给你，你又把它放在书柜当中，又不理它了，五十篇不难。你只要背了五十篇了，就可以来找我了。你有志气，一年就能背五十篇古文。看《出师表》，刘备尊贤才感得这么好的军师来，这都是历史给我们很好的启发。圣人给我们作的榜样，我们要效法。

你尊贤了，就是《弟子规》讲的“能亲仁，无限好”。“德日进”，你的德行会进步。可是如果你“不亲仁”，就会“无限害，小人进，百事坏”。

“恶人则远避之，杜灾殃于眉睫”，你如若不远离恶人，又受到他的污染，你的灾难就要来了。在昆山县甫里镇有一个人叫马继，他聚集了人去抢劫。有个商人的两个儿子每天跟着他鬼混。有一天他们合伙去抢一个生意人钟聪的钱，就在他们抢的时候，钟聪就大叫“抓贼啊，抓贼啊”。刚好有一群捕快过来就把他们全部抓起来了。马继是贼的头目，在监狱里就病死了。而这商人的两个儿子最后都被杀头，因为抢劫罪很严重。他们两个是糊里糊涂跟着人家去的，都还没搞清楚状况，最后却被杀头了。所以不能结交不好的朋友。我们前面讲到的朋友对我们的影响，“近朱者赤，近墨者黑”，一定要注意。

我们再讲几个历史上尊贤的例子。刘备三顾茅庐请出孔明来。当时曹操大军压境，眼看他们就要被消灭了，结果孔

明很有智慧，就帮刘备安定了国家，最后建立了蜀汉。当时孔明已经没办法抵抗了，就赶快把老百姓和军队撤掉，用了“空城计”，孔明一个人坐在城墙上弹琴，司马懿的数万军队到来，他神情自若。最后司马懿觉得他可能有埋伏，就撤军了。孔明一个人的智慧，退了数十万军队，很简单。这都是因为刘备尊敬他，他感念知遇之恩，所以要去报他的恩。

周朝的时候，有一个人是孔子非常佩服的人，他也非常尊贤，所以能把整个周朝治理得很好。国家要治理好，一定要有很多有德行的人到各地去当官，那个地方就被他治理好了。孔子最佩服的就是周公。周公“制礼作乐”。这个“礼”就是做人的规矩，大家都很清楚怎样做人才不失礼，才有礼貌，循规蹈矩。现代社会，“制礼”很重要，周公在两千多年前“制礼作乐”，把国家安定下来。“作乐”就是作些可以让人德行不断提升，可以陶冶性情、稳定身心的音乐。

江本胜博士的水实验证明，你放古典音乐，水的结晶就很漂亮。你放重金属音乐，它的结晶就变得很丑陋。每天都听靡靡之音，那个人的心情每天都很浮躁。听古典雅乐，他的心就会很安定。人一浮躁，做什么事都会出状况。人一安定，做什么事都非常沉稳。所以大家要会判断，连听的音乐

好不好，每天都影响自己。

古时周公希望天下安定，他很尊重贤德的人，也善用贤德的人。只要有贤德的人来，他马上就去接待，为国家推荐好的人才。

为国举才之外，最重要的就是自己也是人才，要有志气做好，周公尊重贤人做到什么程度呢？“一饭三吐哺”，“一沐三握发”。周公吃一次饭，贤德的人来了，赶紧把饭吐出来去招呼贤人。所以吃一顿饭，吐好几次，时刻把贤德的人放在心上，叫“一饭三吐哺”。洗一次头发，因为古人的头发都留得很长，所以要洗很久。结果刚好洗到一半，贤人来了，赶紧弄一下出去，握着他的头发去见贤德的人。洗一次头发出来好几次，由此就可以看到他尊重贤人的态度。

我们敬老尊贤，最重要的就是这个恭敬的态度，种敬田，我们的德行、福报、智慧，就在这恭敬的态度当中，每天都有加、有乘。我们怎么具体去尊贤呢？第一，身边比你优秀的同学，比你有德行的长辈，你要主动请教他，尊贤也是尊重自己，尊重自己的学业，尊重自己的道德，希望这一天不空过，一定要有进步，“勿自暴，勿自弃。圣与贤，可驯致”。所以，尊重圣贤人，尊重经典，也就是尊重自己。

主动请教，接着实践落实。你请教完，得要去做，你请教完却不去做，那就糟蹋了人家的教诲跟好意了。“人非圣

贤，孰能无过？过而能改，善莫大焉”。实践其实就是依教奉行。而这个贤人是你现在身边的人，也可以是古人。你看经典、看历史，都可以效法他们，把他们的教诲放在心上，都是在依教奉行。你的老师是古今中外的圣贤人，如果向他们学习，那你的身上就有古今中外圣贤人的德行，那你这一辈子一定会有很好的成就，这是尊贤。我们记住“见人善，即思齐”，这就是有志气。

而且你一尊贤，除了利益你之外，你还可以把身边有智慧的人进一步介绍给你的父母，介绍给你的亲朋好友，让他们也都受益，那你的心量就很大了。生命当中有缘的亲朋好友，你都想着要利益他们，推荐智者给他们，让他们也亲近有德之人，亲近五千年的智慧。

当你身边都是有德行的朋友，每天都跟圣贤人学习，最高兴的人是你的父母。他们就不操心了，他们觉得孩子懂事，才说得上是孝顺。假如父母还要操心我们这个，操心我们那个，那我们就不孝了，离孝顺还远。要好好努力，我们一旦有了德行，就能安定父母的心。

兄友弟恭篇

十、兄友弟恭，圆满孝道

1.爱敬存心

古人讲，念念为人着想，每一个念头都是为别人想，这是世间第一等的学问。这个人学问好不好，就看他能不能设身处地替人着想。

学问就是在跟人相处当中，能提起这一份爱人的心、尊敬人的心，以爱敬存心。

在民国初年，有一个很有艺术天分的才子——李叔同先生，就是弘一大师，有一首歌叫“长亭外，古道边，芳草碧连天”，这是弘一大师作的。他年轻的时候留学日本，是当时著名的艺术家，后来他出家修行。弘一大师每次坐椅子前（当时是用树藤编成的椅子）先摇一摇，等一会儿才坐。弘一大师非常仁慈，他怕藤椅上有蚂蚁、有昆虫，坐上去会伤了它们的生命。他爱敬的心很细腻，喝水都要用滤网，把它滤得很干净，因为水里面可能会有生命，所以时时不伤

生命。我们学爱敬存心，首先走路的时候，“举步常看虫蚁”，“昆虫草木，犹不可伤”。你把脚抬起来，不要太粗鲁，先看看有没有昆虫在地上，别把它们伤害，常看虫蚁。假如我们很粗鲁，每天不知道无意间踩死了多少生命。

有个小沙弥，出家修行。他的师父已经修到能看到他的命运，知道他时限到了。他那么小，师父就故意让他回家去看父母最后一面，然后他可能就在途中去世，他的师父算准了。结果他回去以后，如期回来。他师父很惊讶，他怎么还回来了。于是就问：“你这一路上发生什么事情了？”他说，我回去以后，看完父母回来的路上，下了大雨，结果有个蚂蚁洞，被整个大水冲过来了。他拿树叶把洞里面的蚂蚁移开。一个蚂蚁洞里面的蚂蚁有成千上万。他一念慈悲心，就救了上万的蚂蚁。财布施得财富，法布施得聪明智慧，无畏布施得健康长寿。他救了那么多的生命，这是无畏布施，让它们免于死亡，免于恐惧，所以他的寿命就延长了。后来这个小沙弥活得很长，修行也很有成就。所以，我们要学习爱敬存心。

2.爱心的原点是孝悌

一个人爱心的根在哪里？爱心从哪里开始出来的？爱心的根本是什么？原点是什么？爱的原点是孝道、是孝悌。爱

父母、爱自己的兄弟姐妹。

一个人他跟人相处的能力、习惯其实都是在家庭中培养出来的。所谓习惯成自然。

“立身行道，扬名于后世，以显父母。”你尽力去做就好了。天下无难事，只怕有心人。你志向立得越早，你的人生越成功。

爱心的原点是孝悌。在家孝是爱父母；悌是爱兄弟；在学校是爱师父，所以尊重老师，那种孝敬的心到学校还是一样的态度。对于同学就是师兄弟，也是对兄弟的心。

我有一个小学的同学，我二十七年前就认识他了。我们是五年级的同学，很好的朋友，就是因为他我才认识陈老师的。他的太太是陈老师的学生，很有缘。陈老师离我们家五百公尺而已，这么近没有缘分认识，刚好有我同学介绍才认识。人生的缘分很特别，明明离你们家才五百公尺，缘还没到你就是不认识，缘到了才认识。所以人生的缘分是自己的心决定的。假如我不想做教育工作，我不想当老师，我就不会认识陈老师。假如我不把传统文化学好，希望能够传承文化，我不会遇到卢叔叔。卢叔叔就住在台湾，结果我得飞到澳大利亚去认识他。俗话讲“有缘千里来相会”，缘分碰上了才可以。我跟我这个同学感情很好，有一次他被绑架了，然后我就去找人，要把他找回来。那次也是很惊险，找

到半夜都找不到人。半夜的时候电话突然响了，他在警察局里，坏人想坐船把他带走。坏人正要把他带走的时候，旁边一个计程车司机长得很壮，救了他。司机很有正义感，恰好警察局就在那里，于是就把他揪到警察局里去。当天晚上我们赶过去的时候，我那个同学看到我就哭了。出外靠朋友，那时亲戚都不在，很好的朋友就像兄弟一样互相帮助。

我二十一岁的时候认识我结拜大哥汪宗仁，他以前是警官，后来专门帮苦难的人打官司，伸张正义，他是法律界的专家。今年五十岁退休了，退休以后就跟着我。我们兄弟一起奋斗，后来大嫂也来了。你看家里面是兄弟，走到外面跟人相处还是像兄弟一样。

走入社会，各行各业，假如你学剪头发，那你也要有一个指导你的师父啊！你学做生意，那你也要有那个行业的师父！你当医生，也要有这个医生来指导你，“手把手”把他几十年的经验教给你。而和你一起学习的就叫师兄弟。像我学习传统文化是跟净空老教授学，他是我的师父。跟着他一起学的都是师兄弟，感情都很好。卢叔叔是我的师父，我和他的学生，我们都是师兄弟。所有的人都是亲人，都是应该爱敬的人。

那我们要从哪里开始？从爱的原点孝悌做起。这个道理孔子在《论语》里就讲到了。《论语》把爱的原点告诉我

们。“孝悌也者，其为仁之本欤”，孝跟悌就是仁的根本、仁的源头，有孝悌，就有真正的爱心。孝悌是爱心的源头活水，爱心就是从孝悌中流出来的。以后走入婚姻，即使找对象，也要找到一个很有爱心的对象，尤其女同学，要会判断他是不是孝顺父母、友爱兄弟姐妹，你就会判断他有没有爱心了。男怕入错行，女怕嫁错郎，你一判断错就不好了。人生最难的不是奋斗，而是抉择。

兄弟姐妹的友爱，叫兄友弟恭。友是友爱，就是当兄长、当姐姐的要友爱弟弟妹妹。我妈妈是老二，她的弟弟都差她五岁，或者八岁。我妈妈小时候就很会做事情，做着事儿后面还背着一个弟弟。妈妈从小就像一个小保姆一样，爱护着弟弟。我有两个姐姐，姐姐什么都替我想，邻居的男孩比我高，年纪比我大，有一次他们两三个人要欺负我。我姐姐看到了，像飞毛腿一样冲过来，那头发都有点儿翘起来了。可是当他们看到我姐姐冲过来的时候，都被我姐姐吓跑了。那是姐姐对弟弟的一份爱。我读大学时，肝脏不好要吃中药，姐姐就帮我熬药。当时我住在学校宿舍，学校不能骑脚踏车，她就端着药走到学校宿舍来给我喝。结果到了宿舍，看到四个字，“女宾止步”。她就走到窗户前面，敲敲窗户，然后赶紧叫我出来喝药。端着那一碗药是很感动的。姐姐熬那么久还走这么远才端来，一喝下去病就好了。

3.兄友弟恭，同气连枝

唐朝有个读书人叫李勣，他是一个很有贤德的人，他帮助唐太宗平定天下，他年纪大了去看姐姐，亲自帮姐姐煮粥。结果他煮啊煮啊，不小心，胡须着火，赶快把它弄灭掉。李勣本不姓李，因功大唐太宗赐他国姓李。

古人很讲情义，《二十四孝》中有黄庭坚，他学问好，书法、艺术都非常好，并留下了很多国宝。他的书画一直都留到现在。黄庭坚妈妈的尿桶都是他洗的，他妈妈比较爱干净，他怕底下的人洗不干净让妈妈生烦恼，就亲自去洗。这都是至情至爱孝悌的心。

我的二姐成绩特别好，每一次都是全校第一名。但是我姐姐她不骄傲，她不会说，“弟，你怎么比我差这么多？”所以兄弟姐妹之间，你成绩好不可以欺负成绩不好的，我姐姐反而常常教我功课，帮助我。

“恭”就是恭敬尊重的意思。弟弟妹妹是晚辈，要尊重哥哥姐姐。“称尊长，勿呼名”，姐姐是我的长辈，我从小都是称大姐、二姐。有时候同学问我，你姐姐叫什么名字？我把姐姐名字念出来，怪怪的，因为内心很尊重，不敢直接叫姐姐的名字，这个是尊重、恭敬。

“或饮食，或坐走；长者先，幼者后”，有什么东西要先问，“姐姐先吃”。《三字经》当中告诉我们，“融四

岁，能让梨”，他四岁就懂得要恭敬兄长，能让梨。在兄弟姐妹的感情中，为什么会兄友弟恭呢？我们老祖宗教给我们的道理叫伦常大道。就是人与人怎么和睦相处，怎么做人，其实就是五伦，伦常大道是做人最重要的学问。道就是道路，大自然的轨迹叫道。不是谁规定的，自然而然就是这个道理。做人也有做人的轨迹、做人的常道。不会改变的道理叫常。做人要遵循这些道理。我们不兄友弟恭，那家里常常就要吵架打架了。这兄友弟恭，不是说谁牵着我们鼻子走，是我们本性的自然流露。

爸爸妈妈没有给我讲你要爱姐姐这个话，尊重爱护姐姐就是很自然的。父母对我们爱也是一样，都是天性，自自然然的。所以才叫大道。哪五伦呢？父子有亲，兄友弟恭，夫义妇德，这是家里的三伦。朋友有信，我跟以前那些同学，大家是好朋友，都很讲信用。团体里面有君臣关系，君臣有义。领导人对你信任、对你栽培、对你有知遇之恩。加起来就是五伦。我在澳大利亚跟卢叔叔相处了两个多月，他对我很照顾，很栽培我，他对我就有知遇之恩。当然自己本身要肯接受这些好的教诲，人家才有办法栽培我们。

4. 伦常大道

人与人离不开这五种关系，如何和睦相处？这是人生的

学问。而在这个相处过程当中，要守五常，仁义礼智信。比方父母教育孩子，就要仁慈、慈爱他，要有情义，把孩子照顾好。就像我们的父母，为了我们的生活，为了我们的学业，操了很多心，花了很多血汗，这是义，是对我们有情义。礼，跟我们相处都有规矩，这个礼就是像我们自己的家道。智，就是用智慧教育孩子。你不能宠孩子，宠孩子就没有智慧了，父子之间要讲信用。

夫妻之间要互相爱护，要有情。古代有个人叫刘庭式，他跟一个女子还没有下聘礼，只是口头上说要娶这个女子。结果他去考进士，这个女子的父亲去世了，女子眼睛瞎掉了。他考上进士一回来就要娶那个女子，他就很有情义。女子的长辈说，你都考上进士了，再娶这个瞎了眼的女子，我们实在太对不起你。他真的娶了这个女子。这女子给他生了两个儿子，都考上了进士。有情义的人还很有德行、很有福报，孩子还是很优秀的。夫妻之间要守礼，要互相尊重，要有智慧，互相成长、互相帮助。有句话很好叫“领妻成道，助夫成德”，丈夫领着妻子成就道德，妻子用智慧帮助先生提升德行。女子很温柔、很善良就是帮夫的人。夫妻之间要守信用。走向婚姻了，承诺彼此，一生情义相守，不能违背誓言，这就是信。五个关系加上这个五常、五个德行，就是道德。道，是伦常大道，德就是五常，就是八德，这就是整

个中华文化的纲领所在。

5.兄弟如手足

兄弟也是自然的大道。兄弟血脉相连、同气连枝、兄弟如手足，这都是密不可分的。手足，左手跟右手是一体的，不可以分开。法眼禅师谈兄弟的情感时，给我们讲道“同气连枝各自荣，些些言语莫伤情；一回相见一回老，能得几时为弟兄？弟兄同居忍便安，莫因毫末起争端；眼前生子又兄弟，留与儿孙作样看”。这个“毫末”就是不要因为一些芝麻蒜皮的小事，就争吵伤了亲情。“眼前生子又兄弟”，兄弟都大了，自己又有小孩，他们又是兄弟姐妹。“留与儿孙作样看”，现在我们兄弟之间互相友爱，就会成为子孙的好榜样。所以“留与儿孙作样看”。

如果孩子小时候就看到爸爸、叔叔、伯伯、姑姑之间都是吵吵闹闹的，那他们怎么学习到友爱呢？我的父亲有三个弟弟，一个妹妹，五个兄弟姐妹，爸爸是老大。三十八年来没看过我爸爸跟兄弟姐妹之间有过一句争吵。你当大哥的当得好，弟弟妹妹佩服效法。我父亲很有责任感，我爷爷好像五十岁左右，他就退休不做事了，都是我爸爸妈妈奉养。爷爷奶奶每次需要什么照顾，我叔叔、姑姑都很主动，一起来出力，家里非常团结。我们看第一句，“同气连枝”就像

树，同一个根本，树干一上来，会有很多枝干。那枝干就像不同的兄弟姐妹，但是它们的根都是父母，都是从父母那里得到生命的。所以连在一起的是同气连枝，而且各自发展，各自荣。因为是同气连枝，不分彼此，是一体的。

有一个读书人叫庚袞，他们那里发生了瘟疫，瘟疫很危险，被传染就有死去的可能。他两个哥哥得了瘟疫，已经去世。还有一个二哥也感染上了，最后他父亲、伯伯，所有的族人商量着赶紧离开。他们一走，等于让他的二哥自生自灭了。庚袞还是小孩，他不肯走。他跟父母说，我天生就不会被瘟疫感染，我留在这里照顾哥哥，你们去吧，不要担心我。看到这个孩子这么坚持，父母也不勉强。

结果一百多天后，瘟疫退了，他的爸爸跟族人回来了，非常惊讶，两个兄弟很欢喜地在生活。整个家族都觉得很不可思议，居然两个兄弟都活下来了。诸位同学，这虽然是个传说，但能说明慈悲心是一个磁场，磁场可以把身体转成好的状态。这是“同气连枝各自荣”。

“些些言语莫伤情”，住在一起难免有一些摩擦，但也不要因为一些小事就伤了亲情。“一回相见一回老”，上了年龄以后每一次见面，可能兄弟姐妹都苍老了不少，白头发多了不少。“能得几时为弟兄？”还有多少时间可以珍惜这一份兄弟姐妹的友情？所以一个人七八十岁了，父母还在，

兄弟还在，那是人生很大的福气。弟兄同居，能互相忍让、包容，这个家就安定了。难免会有摩擦，就要包容忍耐。

“莫因毫末起争端”，不要因为一些芝麻蒜皮的事情就争吵，因为你一争吵，你连枝，冲突了，伤根。“兄道友，弟道恭；兄弟睦，孝在中”，兄弟姐妹越和乐、越互相照顾，这是父母最安心、最欢喜的事。所以“眼前生子又兄弟”，我们以后长大了自己又生了孩子，他们又是兄弟姐妹，我们现在兄弟友爱就是留给他们最好的榜样，最好的家道了。

福田心耕

160

十一、兄友弟恭，手足情深

1.同气连枝各自荣

我父亲有三个弟弟、一个妹妹，他们从来都不吵架的，所以爷爷奶奶从来不为他们操心。我有五个堂弟，两个表妹，我们也从来没有吵过架。所以看到这一段，“留与儿孙作样看”，我父母他们做得好，我们这一代就效法他们。

如果我们做的事让父母每天很难过、很操心，我们就没福了。兄弟是手足，陪伴你人生的时间最长。有句话叫“三兄四弟一条心，门前泥土化黄金”。兄弟一条心，任何困难来了都会互相帮忙。互相帮助，任何困难都可以突破。

一生成为兄弟很难得，更不能吵架或者打架。我爸爸一辈子不容易，我不愿再讲一句让他难受的话。我大姐出嫁的那天，我姐夫来了，我很恭敬地帮我姐夫开门，他来我们家娶我姐姐，我姐夫带着我姐姐给我父母行三跪九叩的大礼。感谢我爸爸妈妈二十几年来对我姐姐的养育之恩。

他们一跪下去，我爸爸就流眼泪。我爸爸当场那个心，就好像一道光射入心田。我终于体会到当爸爸的辛劳在哪里。你看女儿二十几岁，小时候生病那么多，半夜都跑医院。我这个大姐从小身体不好，所以这样一直拉拔，一直照顾。当时去考大学联考又没有考好，沮丧了，不想考了。又是我爸爸苦口婆心，“你要读啊，以后出去才能发展，不然以后妹妹弟弟都读大学，只有你没有读。”爸爸都为她一辈子在着想。后来我姐姐跟我姐夫谈感情了，我爸爸也要注意女儿交给他一生的幸福啊！“啊，放心了，这个男孩子很不错，值得终身依靠。”

所以，那天我爸爸想起了二十多年来的种种，今天女儿这么大了，要离开家门了，终于找了一个好的归宿。那种心情，百感交集。一个女儿的责任扛了二十多年，不容易。接着又关心外孙、外孙女。父母对我们的爱又延续到我们孩子的身上，他没有停止那一份无尽的爱护。所以，我那外甥、外甥女，都到我们家住。我爸爸妈妈照顾外孙、外孙女。爸爸照顾我姐姐二十几年，太辛苦。这么辛苦，拿什么回报我爸爸？当然是最起码不要再让他生气，要做让他安心、欣慰，甚至让他光荣的事。“立身行道，扬名于后世”，让父母觉得你在社会上有贡献，让他觉得生这个女儿、生这个儿子没有白生。

我们这颗心要柔软，要体恤父母，体恤兄弟姐妹。我只要想到我大姐几个月统统熬那个药，走那么远的路，然后端来我宿舍窗口让我喝。真的把姐姐这个恩德时时放在心上。所以我们做人，怎样才是有情义呢？记恩忘怨。都把父母、兄弟的恩情记住，忘掉所有的小摩擦、不愉快。

每一个人的心就像婴儿的心，都是非常纯净、纯善的，都是很天真的。这一颗纯净纯善的心要放孝、德行，放一切人的恩德在里面。都想人家好的，每天就过好日子，每天很愉快。都是想所有人对你的好，都是看所有人的优点，你都去学习他，你每天日子就真愉快。

将父母恩、师长恩装进去。“恩欲报，怨欲忘”，就不会自讨苦吃，自己记一大堆垃圾然后折磨自己。做人度量要大，要能包容所有的事情。然后要饮水思源、知恩报恩就对了。

我对我大姐不可能生气。我对我二姐也不可能生气，从小功课都是二姐教我的。有一次，我在读大学的时候，我同学买了一台CD机。我借同学的来听，结果我听了一会儿去了阅览室，回来后机子不见了。一人做事一人当，我一句话都没有讲，马上去把三千块领出来，还给那个人。我姐姐知道这件事非常心疼，我姐姐把她五千块钱的那台拿给我，“弟，这个你听”。就送给我了。姐姐这一份心真好，我要

记一辈子。我姐姐买给我一顶帽子，我已经戴了十几年了，戴得都快破掉了，我一直祈祷“你不要破，你不要破”，这是个传家之宝。

2. 些些言语莫伤情

住在一起，“些些言语莫伤情”，不要因为一句话、两句话摩擦就吵起来。有时候姐姐心情很不好就会骂人，怒气发在自己身上，自己家里人包容她。刚好姐姐跟你发脾气了，说，“好，练功夫，练不生气。”任何人都不能让你生气了，你是金钟罩铁布衫，刀枪不入。假如任何人芝麻蒜皮的事都可以让你生气，那你这一辈子就很难过。每天就在那里气气气，气到最后得肝病。

怎么练任何时候都不生气？在宋朝，佛门有个布袋和尚。布袋和尚耳垂很厚，很有福气。所以我最近每天都在拉我的耳朵，不过叫“相由心生”，你的心改了，你的相貌就改了。这样拉有时候会拉伤，还是要从根本上去转。布袋和尚度量很大，笑口常开，大肚能包容人。他讲了一段话很有味道。他说人家给他吐口水，“涕唾在面上，随它自干了”，不去擦它。“我也省力气，他也无烦恼。”他就是要气你，算了，算了，不要跟他计较。连人家给你吐口水你都不生气了，那天下可能没有人可以让你生气了。

他发完脾气了，你不跟他计较。你有什么好吃的还拿给他吃，他心里想：我对你这么恶劣，你还是一样关心我，天底下还有这么有修养的人，修养就感动他了。所以，冤家宜解不宜结，要把它化解掉。

“气死我了，都是因为他让我生气的。”这句话有没有道理？其实是自己脾气不好，后来是因为他，所以发现了自己脾气不好，结果把责任都推给他。我有个同学从来不跟人家生气，他的修养就很好。人的修养是可以练到这个程度的。

兄弟姐妹之间生活在一起，很可能刚好那天他很难受，对你发了脾气，你不要计较。甚至于发完了，等到他冷静下来，会不会觉得不好意思？会。因为你不跟他计较，他反而越不好意思。这个时候你不只不计较，赶紧泡一杯热茶，然后端到你姐或是兄弟姐妹面前，“来，先喝杯茶，先喝杯茶”，他就更感动了。

陈老师也有跟我们说到，女士都有生理期，那个时候她的身体是不舒服的。所以男子要尊重女子，要体恤她们。女子是帮每个家庭传宗接代的恩人。怀胎十月很辛苦，男子一定要尊重女人，不尊重女人就不能称为男子汉。你不尊重女人也就是不尊重自己的母亲、天下的母亲。所以要能体恤她们，多体谅、多关心。

“一回相见一回老”，像我们这个年龄就非常明显。我

现在一年见我姐姐可能不到三次，我回台湾的时间比较少。我这八年多是在大陆、马来西亚。每次看到我姐，真的白头发多了不少，皱纹也变多了。因为她有两个小孩很操心。所以“能得几时为弟兄”。我们兄弟姐妹现在都是四十岁左右，要更珍惜这种兄弟姐妹的情谊。

3. 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，去问张公艺先生（当时的一个大臣）。他的家族九世同堂，有九代的人都住在一起，是几百个人的大家庭。在明朝有一个人叫郑濂，他们家住了一千人。皇帝很佩服，赐了一块匾给他们，叫“天下第一家”，这一家是全天下的表率，一千人不吵架。我们现在几个人一起每天吵架，现在有的三个人的家庭，四个人的家庭都常常吵架。大家注意到没有，我们的修养比古人差很多。要不要“知耻近乎勇”？要不要向他们学习？皇帝看到张公艺的家庭是九世同堂，很感佩，他们自己家族处得都没有那么好。所以，这个皇帝也不简单，主动地去请教张公艺先生，你是如何让家庭这么和乐？皇帝问大臣，大臣当然要分享他的经验。他写在一张纸上，然后呈给皇上。皇上一看，非常惊讶，因为那一张纸上写了一百个字都是“忍”。

每次兄弟姐妹或者同学要吵架的时候，把一百个忍字轮流放上来，慢慢火就消了。所以这个故事叫“公艺百忍”。

《朱子治家格言》讲“因事相争，安知非我之不是，须平心暗想”。“一个巴掌拍不响”，两只手才拍得响。人跟人起冲突，一定两个人都动气了才会冲突。又有一个成语叫“一般见识”。功夫差不多，才吵得起来。一个有修养，一个没修养就不会吵起来。所以只要吵架，就是自己修养不够。

我们以前家教严格，兄弟姐妹打架了，先不要问为什么，两个人统统跪下来，先处罚。有没有道理？“都还没有问，他错的比较多，我错的比较少”，还是错。以前比较严格，只要打架了都处罚。因为我们自己已经动气了，已经不顾兄弟情打起来了，那我们也不对。所以我们以前在学校跟同学冲突了，回去爸爸妈妈都是骂我们的，我们才懂得要从自己开始反省。

4.莫因毫末起争端

“莫因毫末起争端”，就是不要因为一些小事起争端。因为这种小事一起争端，火气上来了，会越来越严重，最后严重到没有办法收拾。云南有两个兄弟，他们一起抚养母亲，他们用爸爸留下来的四千五百块照顾妈妈。弟弟照顾不好，妈妈吃住都不理想，大哥就把妈妈接回来照顾。照顾了

一段时间，大嫂就说“爸爸留那些钱，现在妈妈是我们照顾，他们应该也要拿一些钱给我们”。“一定要，不能不给”。大嫂的儿子也很气愤，一定要叔叔把钱拿一半给他们。结果这个儿子又去找大学同学，两个人气冲冲地去找叔叔要钱。两个大学生就要去打架，那书都白读了。要去找叔叔理论，刚好叔叔不在。他们在叔叔房间外骂，把叔叔家的玻璃打破，就走了。

婶婶就在那里加油添醋，“你看你那个侄子多嚣张，他不怕死，他要跟你拼啊！”就一直煽风点火。要不要干这种事？是一家人，你要化解，你还煽风点火？结果那个叔叔一听完，气到……他以前是杀猪的，就把那个屠刀拿起来了，往哥哥家走，要去找他侄子还有他的那个同学算账。结果真的去找，真的用刀捅他的侄子。他哥哥知道这件事情后，赶快从田里赶回来。一赶回来，看到弟弟疯了，就上去抱他弟弟，“弟弟，不要这样，不要这样！”一抱，弟弟连捅他哥哥好几刀。这个弟弟在捅他哥哥的时候，他的妈妈从头至尾都在旁边，眼睁睁看着她的两个儿子打架。其实他哥哥只是回来劝他，就被他当场捅死。结果弟弟被关到监狱，大嫂变成寡妇，婶婶得在家等她先生几十年出狱，侄子跟同学被砍成重伤。这么严重的悲剧从哪里来？就是为了那一点儿钱。所以“财物轻，怨何生；言语忍，忿自泯。”不要因为一点

点钱、一点点言语上的不愉快，就发生越来越大的冲突，那都是很愚笨的人。最后他的母亲是最伤心的。

5.眼前生子又兄弟，留与儿孙作样看。

财物要看轻。有个年轻人叫张士选，他才十七岁，他的父亲就去世了。他叔叔把他抚养大。叔叔说，祖先留下的财产，给我还有你爸爸，现在你长大了，我们把祖先的财产分成两份，一份给你，一份给我。这个张士选说，“叔叔不对，你有七个儿子，应该分成八份。”你看他度量很大。他觉得财产应该是所有的堂兄弟一起来分，不应该我分这么多。这叫重义轻利，重视道义、情义，钱财是身外之物，他不放在心上。

张士选想堂兄弟都是祖先的骨肉，而且又是叔叔照顾我长大的，不应该这样分，要公平地分给所有的堂兄弟们。他叔叔不愿意，“不行不行，要分成两份。”最后叔叔拗不过他，“好吧，那分成八份”。他也很高兴、很欢喜。他有福报，尊重叔叔，友爱兄弟姐妹，这就是“恩田”，念叔叔的恩。轻财，反而自己的福报更大。

现在有很多人没有学老祖宗的教诲。儿子跟父母争财产，兄弟之间争财产。我那次听到一个新加坡的校长说有一对姐妹都当医生，医生收入很不错，她妈妈去世后，留了一

栋房子。她妈妈才走不久，两个姐妹就争这栋房子。我们听了都很心寒，人这一生，身外之物生不带来，死不带去，你伤了这一生最宝贵的亲情，良心都不会安。她们姐妹这么有钱为了房子吵成这样，真是欲令智迷，人欲望太重的时候，脑筋不清楚，就忘恩负义了。

“眼前生子又兄弟，留与儿孙作样看”。在宋朝时，有户人家姓陈。这个陈家主要负责人叫陈昉，他是很有学问的人。他们这个家已经过了十三代人，还住在一起。他们非常友爱，每次吃饭的时候，都要几百口人到齐了开始吃。都互相地等对方来吃，很有规矩，那个团结的气氛很浓。他们这种友爱的家道，下一代学到了。甚至他们家养的狗都学到了。他们家养了一百只狗，只要还有一只狗没来，其他狗就不吃食。不只是感动子孙而已，连狗都被感动了。

有一个事例讲，皇帝特别嘉许一户人家。这户人家的哥哥娶了郑妙安，弟弟娶了徐妙圆。她们住在一起，互相不计较，不分彼此。她们只要有好的财物，就交给婆婆，不占为私有。嫂嫂回娘家去，孩子就是小婶帮忙看。孩子很小，就给他哺乳。所以孩子慢慢长大了，觉得小婶也是他的妈妈，不分彼此。大嫂家里没钱，小婶有钱，但是小婶从来不炫耀自己家里有钱，还是非常尊重她的嫂嫂。人不能长傲慢，一长傲慢你的德行就上不去了。你的才华也上不去了，就会出

现瓶颈。所以人要越谦虚，才会越进步。

她们非常友爱，家里养了猫跟狗，母猫生了小猫后，母猫被偷走了，她们家的母狗就去喂那只小猫。人的友爱感动到猫跟狗，不然小猫就饿死了。所以皇上特别奖赏这两个人，称“郑徐二难”，她们能做到一般人做不到的事。她们妯娌之间非常友爱，很不简单。一般媳妇之间比较容易计较，她们却不分彼此，这是第一个难。第二个难就是连母狗都去照顾小猫，很不容易。所以人的德行会感动人，还会感动有灵性的生命。

我们友爱兄弟可以从哪些态度、行为做起？《弟子规》有具体的内容，“或饮食，或坐走，长者先，幼者后”，首先要懂得礼让。你懂得礼让长辈、尊重长辈，他会觉得你很有家教、很懂事。你会有很多贵人相助，他们觉得你是可以栽培的人。天底下没有吃亏的事情，你懂得礼让别人，人家就尊重你、看重你。所以礼让别人，其实就是庄严自己。你礼让别人，你的心是恭敬的，表示你有修养。你今天对人发脾气，你就是在贬低自己，因为你没有修养。所以要尊重别人，敬人就是敬己。

礼让，古人让到什么程度呢？周文王的大伯、二伯，就是历史上的泰伯、仲雍，他两个伯伯把王位让给他父亲王季，那代表着连整个国家都可以让给他父亲，古人连国家都

可以让给弟弟，连命都可以为弟弟牺牲。古代有一对叫赵孝、赵礼的兄弟，赵礼被盗贼抓去就快没命了，要被盗贼煮来吃。赵孝赶紧找到盗贼，说我弟弟比较瘦，你们不要吃他，吃我。他弟弟说，我被你抓到是我的命，我认命了，不干我哥哥的事情。两个兄弟在那里争着要死，然后抱在一起哭。那盗贼有良心，看了之后流眼泪，就把他们两个都放了。最后朝廷知道这件事，为了表彰这么真情真义的人，就封他们当官。因为他们有这种情义，一定是好官。所以连国家都能让，连命都可以让了，我们兄弟之间还有什么好争的？

十二、兄友弟恭，幸福人生

1.很多病都是吃出来的

我小的时候特别喜欢喝汽水。喝那个橘子汽水，那个空气都“呲……”，咕噜咕噜就把它喝下去了。汽水是冷的，胃是温的，每一次都用凉汽水“呲……”，这个胃就会受伤。我念初中的时候，胃发炎，不能吃正常的东西，爷爷拿粥给我吃。老祖宗说“病从口入，祸从口出”，所以东西不可以乱吃。我小时候不懂这些道理，吃了太多垃圾食品。现在我们说“文明病”，就是越吃病越多，这些东西都违背自然，都是对人体有害的东西。

我记得我小的时候去参加喜宴，去喝喜酒，首先第一件事就是喝汽水，等到第一道菜上来的时候，我已经吃不下了。所以，学习怎么判断哪些东西可以吃是很重要的。大家就看我，这样喝汽水哪有胃会好的？

现在很多病都是吃出来的，有些人吃三餐还不够，还吃

四餐，吃消夜，吃到最后过量了，胃就受不了。我有一个朋友，他常常去应酬，后来他真的身体坏了。他常常去赶场，吃饭、喝酒，叫“上顿陪，下顿陪，终于陪出胃下垂”，胃都吃坏了。吃东西真的能快乐吗？吃得越多可能损伤身体的情况就出现了。现在很多人吃吃吃，吃到最后血管都塞住了，脑袋稍微塞住了会中风，会让你身体没有办法动。躺在那里有的一躺二三十年很痛苦，那都是吃出来的。吃真的会快乐吗？让自己不饿就好，真正把吃当作人生快乐的最后都会吃出问题来的。

还有些人吃野生动物，野生动物都是有灵性的。我认识一个朋友吃穿山甲，吃完当天回去，他就在浴室跌了一大跤，好几个月脚都是跛着的。动物有灵魂，你杀了它的命，它可能要你还命，所以不要去伤害这些稀有的生命。

2.什么是幸福快乐？

我们人生就是要追求幸福快乐。那么人生怎样才会快乐？拥有什么才会快乐？钱买不到快乐，助人才是快乐之本。你们念这句话感觉不到快乐。它只是一个知识而已，可是真正去帮助他人就真正受益了。救人一命，他对你的感激就是一辈子的，你也会觉得这一生做这一件事很值得。

现在有钱人的烦恼比没钱人的烦恼还要多，为什么？他

一有钱就会怕钱变少了，要去买股票，是不是？要去看哪一家银行利息比较多，甚至还要担心他的孩子会不会来跟他要钱。没钱的时候这些烦恼都没有，一有钱烦恼就都来了。

真正的快乐不是欲望越满足就越快乐。我有一位朋友，他每次陪太太去逛街，心脏都跳得很厉害，很怕听他太太说“买了，这一件买了”。太太的快乐建立在先生的痛苦上，这也不好。有一个高中生，每个月打移动电话就要花七八百块钱，他妈妈薪水才三千块钱，光是打电话就打掉了四分之一。你说他妈妈日子怎么过？这个家怎么过？而且他爸爸又离开他们了，他都不为他妈妈着想。人有时候把欲望当快乐，都是建立在家人的痛苦之上。

我曾经去过法国的凯旋门，法国巴黎凯旋门那一条路卖的东西都好贵。我看到一个皮包八万马币。那是把一台车提在手上。皮包是用来装东西的。你拿一个跟房子一样贵的东西来装东西干嘛？有个台湾人到美国去发展，很有钱，买一件衣服五十万马币。人有钱就去炫耀干什么？

台湾有位卖菜的陈素菊。每卖一斤菜只赚马币一毛、两毛钱而已，可是她这一生已经捐了台币一千多万了。她一年三百六十五天没有休息过，每天都卖菜，她卖菜所得都去建学校，去帮助贫苦的学生。所以她当选了全世界慈善人物代表。全世界选一百个，台湾地区这个卖菜的女士是其中一

个，她是台湾地区的光荣。

人生到底什么才是富有？心灵的善良才是富有。假如你只是有钱，内心很空虚，爱慕虚荣，事实上是最贫穷的。有些人认为住大的房子很富有、很快乐，一个人纵使有五间房子，请问他睡觉的时候睡多大？所以古人讲“家财万贯”，一天他也只是“日食三餐”。所以人生的快乐不是去追求无止境的欲望。生活够用就好了，知足常乐。“广厦千间”，他有很大的房子，纵使有一千间，他每天晚上也只睡一个床而已，“夜眠六尺”。欲望享受不是人生真正追求的幸福快乐，往那里走就错了。

有个人买了一栋房子，为什么他要买那个房子？因为跟朋友吃饭，听到人家有买这个别墅、那个别墅，他听了就很嫉妒，“我也要买别墅”。结果那个别墅很贵，那个房子多少钱买的不知道，光是管理费每年要八万马币。他买了以后，差不多每年去住三次，差不多住十天而已。然后他请两个佣人去帮忙打扫，那个佣人住三百五十几天。他为什么没有办法常常去住呢？因为他要拼命去赚钱。他赚了钱谁住最久？佣人。是佣人比较有福气，还是他比较有福气？他出去拼命赚钱，最后让佣人在那里每天住。他年轻的时候为了付贷款没时间住，他老了没法赚钱了，管理费那么贵他又住不起。他买房子要跟人家比，我也有别墅。俗话讲，人比人气

死人。而大家看，以前的人住的房子小，兄弟姐妹又很多，大家挤在一起互相关爱、互相照顾很温暖。现在房子很大，不温暖了，都变冷漠了。

3.人生真正的快乐

孟子告诉我们人生真正的快乐是什么。孟夫子讲，人生第一乐，“父母俱存”，父母亲都很健康，那我们就很有福气了，家有二老就如有二宝。“父母俱存，兄弟无故”，兄弟也都生活得很好，没有意外，所以是天伦之乐。每次重要节庆一聚会，兄弟都有讲不完的事情。小时候我们家里穷，买一支冰棒，每个人咬一口，那个味道真是非常令人回味，现在都有钱了，吃起来的味道却没有当时快乐，这是“兄弟无故”。

古代有个读书人叫姜肱，他有两个弟弟，他们三兄弟感情非常好，虽然都结婚了，但是回忆起小时候的那些情景，然后就很舍不得，有时候三个人就会一起睡在同一张床上。那个棉被还是特别制做的，三个大男人都要盖得下去的被子，他们三兄弟躺在一起有聊不完的话。结果有一天他们三个人刚好要进城去，半夜赶路的时候遇到强盗。那个强盗很凶狠，就要伤害姜肱，结果三兄弟都争着死，“你不要伤害我的兄弟，你要伤害，伤害我好了”。强盗也有良心，“人

之初，性本善”。强盗看到他们兄弟这么好，也很感动，他们杀人的心就没有了。后来只把他们的衣服拿走了。兄弟三个人到了城里，人家说“你们怎么穿这么少？”他们没有说遇到强盗。强盗很有可能也是被三个兄弟感动了，他就觉得这三个人很厚道，而且不扬人家的恶。结果强盗就到了他们家，把东西还给他们，然后给他们磕头、道歉。三兄弟的兄弟情义、友情感化了这几个强盗。

《三字经》告诉我们，“苟不教，性乃迁”，没人教他，他慢慢就走到歧途上去了。天底下没有坏人，只有没有好好教的人，只有因缺乏爱心而走偏的人。我以前念初中的时候，和同学感情都很好，他不读书的时候我也很着急，常常劝他，那才是朋友的情义、道义。

所以第二，“仰不愧于天，俯不忤于人”。就是头抬起来看着天，觉得没有对不起老天爷。你遇到任何一个亲戚朋友，你都觉得对得起他，对得起自己的良心，没有做一件亏心事，浩气凛然。

我们去拜访沈慕羽老先生，他九十多岁了，眼睛炯炯有神，因为他一辈子都是为国家、为民族服务，正气凛然。还有一句俗话讲“平生不做亏心事，半夜敲门心不惊”。一做亏心事，半夜听到什么声音就疑神疑鬼的。或者做了一件错误的事，怕人家知道，每当人看他，他就心里慌慌的。做

错事情不敢讲，然后看着每个人都会害怕，还不如讲了好。所以说，“过能改，归于无，倘掩饰，增一辜”。而且每天像当小偷一样，偷偷摸摸地，反而是很痛苦。所以人勇于认错，反而是最能解决问题的。一个人讲了谎话，可能又要用更多的谎话来继续骗人。一个变三个，三个变九个，早晚东窗事发。纸是包不住火的，到最后还是让人家知道了，人家就瞧不起我们，还是要诚实，勇于认错。

你不做亏心事，躺在床上五分钟就睡着了；假如你做了很多违背良心的事，好像煎饼一样翻，半夜还睡不着觉。我有个朋友，他人非常好，也很慈悲，他很好睡。我跟他讲电话，讲着讲着，他说“礼旭，我想睡觉了”，我说“哦，好”。他才讲完“我想睡觉了”，电话那头就听到呼噜声，电话还没挂下去他已睡着了，然后他就一直……我隔天给他打电话，说你昨天怎么这么厉害，说要睡觉了就睡着了，他也忘了那件事情了。他心上没有事说睡就睡。后来他真的跟我睡在一张床上，他那天刚好去找我，我们两个大男人，躺在床上聊啊聊，他说，礼旭，我要睡觉了。我说好。就立马传出了呼噜声。他躺下去马上就能睡着，一看他都笑嘻嘻的。

第三，叫“得天下英才而教之”。比如当老师的人，他教了很多社会的栋梁之才，他很欣慰。因为他教学就是为国

家、社会多培养一些人才。你今天帮助了很多同学，或者以后的很多同事，你给他很正确的思想观念，这些经典的教诲，如果让他的人生很幸福快乐，那你也会觉得，这一生做出一些对人有贡献的事情。甚至于你的朋友都会说，我这一辈子就是遇到了你人生才幸福。那你就是“得天下英才而教之”，你也是尽力地去帮助别人。

你有这样的心境，你一定会快乐的。所以，我们做到孝亲尊师，敬老尊贤，还有兄友弟恭，人生会幸福无比。

4.兄弟要互相礼让

我们要让兄弟姐妹之间和睦相处，互相尊重、互相关爱，要怎么做呢？首先要有礼貌，越亲近的人越要有礼貌，不能亲密了反而失礼，这样就不对了。

有个小朋友，他的小学老师到他们家访问，他的爸爸妈妈就接待老师，刚好端出来一盘葡萄。这个小朋友有个弟弟那时候只有两岁，两岁的孩子走路还有点儿晃。可是他这个弟弟很懂事，他小手先摘一颗拿给老师，接着又拿给他的父母，再来拿给他哥哥。结果那个两岁的小朋友，口水都在嘴巴里晃啊晃，终于在拿给他哥的时候，口水太多，滴到自己的手上了。他都没有自己吃，他还是先给老师，给父母，给哥哥吃，最后他才自己吃。这就是“长者先，幼者后”，两

岁的孩子都做不到。

有一个读书人叫陶季直，他爷爷有一天拿了四包银子放在桌上，然后就对他们几个兄弟讲：“来，你们一个人分一包。”结果季直就不去拿，他爷爷就很好奇，“你怎么不拿？”他说，伯父还没有拿，爸爸还没有拿，叔叔还没有拿，还有我的哥哥还没有拿，所以我不能拿。

我们小的时候也是这样，我们从冰箱里面拿出东西来，第一个先给爷爷奶奶。我很幸运跟爷爷奶奶一起住，从小就懂得不要自私自利，什么都要先想到老人。我去念大学，可能都要每隔一两个月才回来一次。回来把行李一放下，一定是先去陪老人聊天，因为爷爷奶奶这么久没有看到我了，心里会想念。我从小也是爷爷奶奶照顾长大的，有时候妈妈不在家，都是奶奶煮饭给我们吃；有时候我跌倒了，我爷爷用一些良方帮我涂伤口，爷爷奶奶是很照顾我的。所以都会先想到长辈，“长者先，幼者后”。

礼让就是不要去争，“财物轻，怨何生，言语忍，忿自泯。”不要争钱财，言语也不要占人家的上风。

在隋朝，有三个兄弟叫田真、田广、田庆。这三个兄弟刚好商量要分财产，他们家门前有一棵很大的紫荆树，三个兄弟说，那把它砍成三份吧。讲完没多久，那棵紫荆树就枯死了。田真说，你看草木都有情，我们兄弟要分财产，要争

财产，连这个树都枯死了，我们怎能不如树木呢？所以这么讲了之后，他们兄弟都非常惭愧，说我们不要分了，我们还是住在一起吧。过没多久，那棵紫荆树又长得很好了。

所以，树也是有感情的，你用爱心照顾它，它长得很好，你如果不关心它，它会长得很不好。万物其实都是有感觉的。

兄弟之间难免有一些摩擦，要懂得忍下来，不要动不动就大发脾气，伤了亲情。

接下来要谦让，兄弟姐妹之间要互相谦虚，不要傲慢。不要你的成绩比其他的兄弟姐妹高了，就常常炫耀瞧不起人，那样就伤了兄弟之间的亲情了，要谦虚甚至要帮助他。除了兄弟姐妹之间，对长辈也要谦虚，“对尊长，勿见能”，不可以去炫耀。

5.兄弟要不分彼此

我们要做到不分彼此，兄弟之间不要分，同气连枝是同一个根。在德国有一个人家，他们兄弟姐妹有十八个人。他们的父亲是一个冶金匠，专门开金矿的。家里有十八个孩子，作为父亲除了冶金之外还做其他的事情，所以一天工作差不多十八个小时，才养得了十八个孩子。这么多孩子，家里也比较贫困。可是他十八个孩子当中，有两个孩子特别有

艺术天分，很会欣赏，很会画画。结果这两个兄弟有一天躺在床上，他们就讲，我们以后要成为伟大的艺术家，可是爸爸太穷了，我们要读书爸爸没有钱。结果两个兄弟商量，一个人先去矿地工作，然后支持另外一个兄弟读书，四年以后，他艺术学院毕业了，再换另外一个人去读，他们就互相支持。所以弗朗西斯跟亚尔伯，他们两个兄弟就这么定了。那一天掷铜板，看谁先去，结果是弟弟亚尔伯先去。他去了以后，读书非常认真，为什么？他哥哥在矿地里流血流汗，那么辛苦，他怎么可以不认真？四年以后，他成绩非常好，甚至他画出来的作品超过他们学校的教授，还没毕业已经有很多人都去要他的作品，终于学有所成。

那天回来，他们家的人准备了盛宴。他就非常感激他哥哥这四年来支持，让他能够把这四年学业读完。他接着跟哥哥讲，“哥，接下来四年，就该换你去读书了。”因为他们两个都有天分。结果，他哥哥就流眼泪了，然后就握着他的手，说：“弟弟，你学有所成是我最欣慰的事情，但是我这四年，因为在矿地工作，我的手关节都已经变形了……现在要拿那个雕刻刀、拿画笔，已经没有办法拿了，所以我也不能再去读艺术学院。”

过了没几天，亚尔伯突然看到他的哥哥在祈祷。他在向上天祈祷说：“主啊，我已经没有办法去读艺术学院，请你

把我艺术的才能跟天分给我的弟弟，让他能为这个社会作更大的贡献。”这个哥哥就很简单，一心为他的弟弟着想。结果他弟弟确实成为德国的艺术大师。而且当时他哥哥这么讲，弟弟非常感动，马上就把哥哥祈祷的那双手给画下来了，所以他那个作品就叫《祈祷之手》，是亚尔伯这个德国艺术大师最让世间人记得住的作品。

在美国达科他州，有个十五岁青少年梅兰。有一天，他去读书，那天风雪特别大，他赶紧跟老师请假，然后带着更小的弟弟妹妹，三个人就赶回家里。赶回家的时候，雪实在下得太大，他在赶马车的时候赶得太急，那匹马跑掉了，结果他跟两个弟妹就困在那里。雪越下越大，气温越来越低，他就用马车上的布把他的弟弟妹妹包起来，然后自己用身体帮他们取暖。他告诉弟弟妹妹，爸爸等一下就来了，不可以睡觉，不可以睡觉，后来他就失温被冻死了。他为了救他的弟弟妹妹，就不顾生命。在达科他州的法院前面就立了一个石碑，上面就写着他的故事。

6. 兄弟要互相包容

“恩欲报，怨欲忘。”在宋朝有个读书人叫杜衍，他十五岁的时候，哥哥很恶劣，用剑砍他的脑袋，他脑袋流了好几公升的血，差点儿没命。可是后来，他成为大官，不但

没有记哥哥的怨，还帮哥哥的孩子读书，他对哥哥记恩忘怨。

兄弟姐妹之间要懂得互相包容。《弟子规》说的“善相劝，德皆建，过不规，道两亏”。兄弟有不对的，你不去劝他，那他错了，我们也错了，没有尽这一份道义。

在明朝的时候，有个人叫陈世恩，他有个弟弟游手好闲，经常三更半夜才回家。哥哥劝他很生气，拿他没办法，结果他就劝他哥，“哥，你别气了，这样伤身体，让我来等弟弟。”他就等等……等到半夜他弟弟回来了，他没有跟弟弟计较，弟弟一进来，他亲自迎接，然后把门锁好，“弟弟，现在半夜比较冷，你穿这样够不够？现在半夜肚子饿不饿？去煮一碗面给你吃”，非常关心他。第一晚是这样，第二晚又等，第三晚又等，等了几天以后，他弟弟不好意思了，就不敢再晚回来了。所以这是要包容、要关怀，用耐性感化他的弟弟，这是互相包容的榜样。

假如有些不愉快，要能首先反省自己，有一句话叫“各相责，天翻地覆；各自责，天清地宁”。其实痛苦跟快乐很可能都是一个心态、一念之间而已，各相责，会有天翻地覆的变化。有对夫妻，妻子给她先生倒了一杯水，结果她先生走过去的时候，不小心把这杯水弄倒了。这个太太马上说，“对不起，我没有把水放好。”先生说，“对不起，是我自

己走路不小心，把你的心意给搞砸了。”太太说，“来来，我再去倒一杯。”先生说，“我自己来，是我自己不小心的。”“各自责”，互相反省，“天清地宁”。但是另外一户人家不是这样，先生把水给撞倒了，太太说，“你走路不长眼睛，要喝自己去泡。”先生说，“你倒杯水都不会放，还能干什么事情？”同样一杯水倒了，各相责便天翻地覆。有没有可能因为一杯水跑去离婚，有没有可能？有，吵到最后没办法收拾就变这样了。所以夫妻是这样，兄弟姐妹、家里人都是这样。

有一个读书人叫繆彤，他们四个兄弟在一起住。其他的兄弟吵着说要分家，要争财产，他没有责怪他们，自己关起门来，说我读了这么多圣贤书，连自己的兄弟都不能感化，他就自己打自己。最后他兄弟还有他那些弟媳看到了就很惭愧，跪下来给他道歉。他没去指责人，反而反省自己，用德行感化对方。只在一念之间，你是反省自己，还是指责别人呢？

最后，兄弟是手足，不要听到人家一些谗言就伤害兄弟之间的感情。身边有人说，你哥哥这样很过分，你要跟他吵，你要跟他争。讲这种话就不对了。宋朝周文灿的哥哥住在他们家，经常喝酒，还打他。他的邻居说，你哥哥太过分了，住你们家，喝酒你拿钱，回来还打你。结果文灿说，你

们不要讲我哥哥的坏话，你不要破坏我们兄弟的感情。结果他哥哥酒醒过来后，一听，真的很惭愧。这是兄弟之间相处，我们应该用这样的态度去对待。

附录

太上感应篇

tài shàng yuē huò fú wú mén wéi rén zì zhào shàn è zhī bào rú
太上曰：祸福无门，惟人自召；善恶之报，如
yǐng suí xíng
影随形。

shì yì tiān dì yǒu sī guò zhī shén yī rén suǒ fàn qīngzhòng yǐ duō
是以天地有司过之神，依人所犯轻重，以夺
rén suàn suàn jiǎn zé pín hào duō féng yōu huàn rén jiē wù zhī xíng huò
人算。算减则贫耗，多逢忧患；人皆恶之，刑祸
suí zhī jí qīng bì zhī è xīng zāi zhī suàn jìn zé sǐ yòu yǒu sān
随之，吉庆避之，恶星灾之；算尽则死。又有三
tái běi dòu shén jūn zài rén tóu shàng lù rén zuì è duó qí jì suàn
台北斗神君，在人头上，录人罪恶，夺其纪算。
yòu yǒu sān shī shén zài rén shēnzhōng měi dào gēngshēn rì zhé shàng yì tiān
又有三尸神，在人身中，每到庚申日，辄上诣天
cáo yán rén zuì guò yuè huì zhī rì zào shén yì rán fán rén yǒu
曹，言人罪过。月晦之日，灶神亦然。凡人有
guò dà zé duó jì xiǎo zé duó suàn qí guò dà xiǎo yǒu shù bǎi
过，大则夺纪，小则夺算。其过大小，有数百
shì yù qiú chángshēng zhě xiān xū bì zhī
事，欲求长生者，先须避之。

shì dào zé jìn fēi dào zé tuì bù lǚ xié jìng bù qī àn shì
是道则进，非道则退。不履邪径，不欺暗室；

jī dé lěi gōng cí xīn yú wù zhōngxiào yǒu tì zhèng jǐ huà rén jīn
积德累功，慈心于物；忠孝友悌，正己化人；矜
gū xù guǎ jìng lǎo huái yòu kūn chóng cǎo mù yóu bù kě shāng yí mǐn
孤恤寡，敬老怀幼；昆虫草木，犹不可伤。宜悯
rén zhī xiōng lè rén zhī shàn jì rén zhī jí jiù rén zhī wēi jiàn
人之凶，乐人之善；济人之急，救人之危。见
rén zhī dé rú jǐ zhī dé jiàn rén zhī shī rú jǐ zhī shī bù zhāng
人之得，如己之得；见人之失，如己之失。不彰
rén duǎn bù xuàn jǐ cháng è è yángshàn tuī duō qǔ shǎo shòu rǔ bú
人短，不炫己长；遏恶扬善，推多取少。受辱不
yuàn shòuchǒng ruò jīng shī ēn bù qiú bào yǔ rén bù zhuī huī suǒ wèi
怨，受宠若惊；施恩不求报，与人不追悔。所谓
shàn rén rén jiē jìng zhī tiān dào yòu zhī fú lù suí zhī zhòng xié yuǎn
善人，人皆敬之，天道佑之，福禄随之，众邪远
zhī shén líng wèi zhī suǒ zuò bì chéng shén xiān kě jì yù qiú tiān
之，神灵卫之；所作必成，神仙可冀。欲求天
xiān zhě dāng lì yì qiān sān bǎi shàn yù qiú dì xiān zhě dāng lì sān bǎi
仙者，当立一千三百善；欲求地仙者，当立三百
shàn
善。

gōu huò fēi yì ér dòng bèi lǐ ér xíng yǐ è wéi néng rěn zuò
苟或非义而动，背理而行；以恶为能，忍作
cán hài yīn zéi liáng shàn àn wǔ jūn qīn màn qí xiān shēng pàn qí
残害；阴贼良善，暗侮君亲；慢其先生，叛其
suǒ shì kuáng zhū wú shí bàng zhū tóng xué xū wǔ zhà wěi gōng jié
所事；谤诸无识，谤诸同学；虚诬诈伪，攻讦
zōng qīn gāng qiáng bù rén hěn lì zì yòng shì fēi bù dāng xiàng bèi
宗亲；刚强不仁，狠戾自用；是非不当，向背
guāi yí nüè xià qǔ gōng chǎnshàng xī zhī shòu ēn bù gǎn niànyuàn bù
乖宜；虐下取功，谄上希旨；受恩不感，念怨不
xiū qīng miè tiān mǐn rǎo luàn guó zhèng shǎng jí fēi yì xíng jí wú
休；轻蔑天民，扰乱国政；赏及非义，刑及无

gū	shā rén qǔ cái	qīng rén qǔ wèi	zhū jiàng lù fú	biǎn zhèng pái
辜；	杀人取财，	倾人取位；	诛降戮服，	贬正排
xián	líng gū bī guǎ	qì fǎ shòu lù	yǐ zhí wéi qū	yǐ qū wéi
贤；	凌孤逼寡，	弃法受赂；	以直为曲，	以曲为
zhí	rù qīng wéi zhòng	jiàn shā jiā nù	zhī guò bù gǎi	zhī shàn bú
直；	入轻为重，	见杀加怒；	知过不改，	知善不
wéi	zì zuì yīn tā	yōng sè fāng shù	shàn bàng shèng xián	qīn líng dào
为；	自罪引他，	壅塞方术；	讪谤圣贤，	侵凌道
dé	shè fēi zhú zǒu	fā zhé jīng qī	tián xué fù cháo	shāng tāi pò
德。	射飞逐走，	发蛰惊栖；	填穴覆巢，	伤胎破
luǎn	yuàn rén yǒu shī	huǐ rén chéng gōng	wēi rén zì ān	jiǎn rén zì
卵；	愿人有失，	毁人成功；	危人自安，	减人自
yì	yǐ è yì hǎo	yǐ sī fèi gōng	qiè rén zhī néng	bì rén zhī
益；	以恶易好，	以私废公，	窃人之能，	蔽人之
shàn	xíng rén zhī chǒu	jié rén zhī sī	hào rén huò cái	lí rén gǔ
善；	形人之丑，	讦人之私；	耗人货财，	离人骨
ròu	qīn rén suǒ ài	zhù rén wéi fēi	chēng zhì zuò wēi	rǔ rén qiú
肉；	侵人所爱，	助人为非；	逞志作威，	辱人求
shèng	bài rén miáo jià	pò rén hūn yīn	gǒu fù ér jiāo	gǒu miǎn wú
胜；	败人苗稼，	破人婚姻；	苟富而骄，	苟免无
chǐ	rèn ēn tuī guò	jià huò mài è	gū mǎi xū yù	bāo zhù xiǎn
耻；	认恩推过，	嫁祸卖恶；	沽买虚誉，	包贮险
xīn	cuò rén suǒ cháng	hù jǐ suǒ duǎn	chéng wēi pò xié	zòng bào shā
心；	挫人所长，	护己所短；	乘威迫胁，	纵暴杀
shāng	wú gù jiǎn cái	fēi lǐ pēng zāi	sàn qì wǔ gǔ	láo rǎo zhòng
伤；	无故剪裁，	非礼烹宰；	散弃五谷，	劳扰众
shēng	pò rén zhī jiā	qǔ qí cái bǎo	jué shuǐ fàng huǒ	yǐ hài mǐn
生；	破人之家，	取其财宝；	决水放火，	以害民
jū	wěn luàn guī mó	yǐ bài rén gōng	sǔn rén qì wù	yǐ qióng rén
居；	紊乱规模，	以败人功；	损人器物，	以穷人
yòng	jiàn tā róng guì	yuàn tā liú biǎn	jiàn tā fù yǒu	yuàn tā pò
用。	见他荣贵，	愿他流贬；	见他富有，	愿他破

sàn jiàn tā sè měi qǐ xīn sī zhī fù tā huò cái yuàn tā shēn
 散；见他色美，起心私之；负他货财，愿他身
 sǐ gān qiú bú suì biàn shēng zhòu hèn jiàn tā shī biàn biàn shuō tā
 死；干求不遂，便生咒恨；见他失便，便说他
 guò jiàn tā tǐ xiàng bú jù ér xiào zhī jiàn tā cái néng kě chēng ér yì
 过；见他体相不具而笑之，见他才能可称而抑
 zhī mái gǔ yàn rén yòng yào shā shù huì nù shī fù dī chù fù
 之。埋蛊厌人，用药杀树；恚怒师傅，抵触父
 xiōng qiáng qǔ qiáng qiú hào qīn hào duó lǔ lüè zhì fù qiǎo zhà qiú
 兄；强取强求，好侵好夺；擄掠致富，巧诈求
 qiān shǎng fá bù píng yì lè guò jié kē nùè qí xià kǒng hè yú
 迁；赏罚不平，逸乐过节；苛虐其下，恐吓于
 tā yuàn tiān yóu rén hē fēng mà yǔ dòu hé zhēng sòng wàng zhú péng
 他；怨天尤人，呵风骂雨；斗合争讼，妄逐朋
 dǎng yòng qī qiè yǔ wéi fù mǔ xùn dé xīn wàng gù kǒu shì xīn
 党；用妻妾语，违父母训；得新忘故，口是心
 fēi tān mào yú cái qī wǎng qí shàng zào zuò è yǔ chán huī píng
 非；贪冒于财，欺罔其上；造作恶语，谗毁平
 rén huī rén chēng zhí mà shén chēng zhèng qì shùn xiào nì bèi qīn xiàng
 人；毁人称直，骂神称正；弃顺效逆，背亲向
 shū zhǐ tiān dì yì zhèng bǐ huái yīn shén míng ér jiàn wěi shì shī yǔ hòu
 疏；指天地以证鄙怀，引神明而鉴猥事。施与后
 huī jiǎ jiè bù huán fèn wài yíng qiú lì shàng shī shè yín yù guò
 悔，假借不还；分外营求，力上施設；淫欲过
 dù xīn dú mào cí huì shí wèi rén zuǒ dào huò zhòng duǎn chǐ xiá
 度，心毒貌慈；秽食喂人，左道惑众；短尺狭
 dù qīng chéng xiǎo shēng yǐ wěi zá zhēn cǎi qǔ jiān lì yā liáng wéi
 度，轻秤小升；以伪杂真，采取奸利；压良为
 jiàn màn mò yú rén tān lán wú yàn zhòu zǔ qiú zhí shì jiǔ bèi
 贱，谩募愚人；贪婪无厌，咒诅求直。嗜酒悖
 luàn gǔ ròu fèn zhēng nán bù zhōng liáng nǚ bù róu shùn bú hé qí
 乱，骨肉忿争；男不忠良，女不柔顺；不和其

shì bú jìng qí fū měi hǎo jīn kuā cháng xíng dù jì wú xíng yú qī
 室，不敬其夫；每好矜夸，常行妒忌；无行于妻
 zǐ shī lǐ yú jiù gū qīng màn xiānlíng wéi nì shàngmìng zuò wéi wú
 子，失礼于舅姑；轻慢先灵，违逆上命；作为无
 yì huái xié wài xīn zì zhòu zhòu tā piān zēng piān ài yuè jǐng yuè
 益，怀挟外心；自咒咒他，偏憎偏爱；越井越
 zào tiào shí tiào rén sǔn zǐ duò tāi xíng duō yīn pì huì là gē
 灶，跳食跳人；损子堕胎，行多隐僻；晦腊歌
 wǔ shuò dàn háo nù duì běi tì tuò jí nì duì zào yín yǒng jí kū
 舞，朔旦号怒；对北涕唾及溺，对灶吟咏及哭；
 yòu yǐ zào huǒ shāo xiāng huì chái zuò shí yè qǐ luǒ lù bā jié xíng
 又以灶火烧香，秽柴作食；夜起裸露，八节行
 xíng tuò liú xīng zhǐ hóng ní zhé zhǐ sān guāng jiǔ shì rì yuè chūn
 刑；唾流星，指虹霓；辄指三光，久视日月；春
 yuè liáo liè duì běi è mà wú gù shā guī dǎ shé rú shì děng
 月燎猎，对北恶骂，无故杀龟打蛇……如是等
 zuì sī mìng suí qí qīngzhòng duó qí jì suàn suàn jìn zé sǐ sǐ yǒu
 罪，司命随其轻重，夺其纪算。算尽则死；死有
 yú zé nǎi yāng jí zǐ sūn yòu zhū héng qǔ rén cái zhě nǎi jì qí qī
 余责，乃殃及子孙。又诸横取人财者，乃计其妻
 zǐ jiā kǒu yǐ dāng zhī jiàn zhì sǐ sàng ruò bù sǐ sàng zé yǒu shuǐ huǒ
 子家口以当之，渐至死丧。若不死丧，则有水火
 dào zéi yí wáng qì wù jí bìng kǒu shé zhū shì yǐ dāng wàng qǔ zhī
 盗贼、遗亡器物、疾病口舌诸事，以当妄取之
 zhí yòu wǎng shā rén zhě shì yì dāo bīng ér xiāng shā yě qǔ fēi yì zhī
 值。又枉杀人者，是易刀兵而相杀也。取非义之
 cái zhě pì rú lòu fǔ jiù jī zhèn jiǔ zhǐ kě fēi bú zàn bǎo sǐ
 财者，譬如漏脯救饥，鸩酒止渴；非不暂饱，死
 yì jí zhī
 亦及之。

fú xīn qǐ yú shàn shàn suī wèi wéi ér jí shén yǐ suí zhī huò xīn
 夫心起于善，善虽未为，而吉神已随之；或心

qǐ yú è è suī wèi wéi ér xiōngshén yǐ suí zhī qí yǒu céngxíng è
起于恶，恶虽未为，而凶神已随之。其有曾行恶
shì hòu zì gǎi huī zhū è mò zuò zhòngshàn fèngxíng jiǔ jiǔ bì huò
事，后自改悔，诸恶莫作，众善奉行，久久必获
jí qìng suǒ wèi zhuǎn huò wéi fú yě gù jí rén yǔ shàn shì shàn xíng
吉庆；所谓转祸为福也。故吉人语善、视善、行
shàn yī rì yǒu sān shàn sān niántiān bì jiàng zhī fú xiōng rén yǔ è
善，一日有三善，三年天必降之福。凶人语恶、
shì è xíng è yī rì yǒu sān è sān niántiān bì jiàng zhī huò hú
视恶、行恶，一日有三恶，三年天必降之祸。胡
bù miǎn ér xíng zhī
不勉而行之？

文昌帝君阴骘文

dì jūn yuē dì yī shí qī shì wéi shì dài fū shēn wèi cháng nüè mǐn
帝君曰：吾一十七世为士大夫身，未尝虐民
kù lì jiù rén zhī nán jì rén zhī jí mǐn rén zhī gū róng rén zhī
酷吏；救人之难，济人之急，悯人之孤，容人之
guò guǎng xíng yīn zhì shàng gé cāng qióng rén néng rú wǒ cún xīn tiān bì
过。广行阴骘，上格苍穹。人能如我存心，天必
cì rǔ yǐ fú
赐汝以福。

yú shì xùn yú rén yuē xī yú gōng zhì yù dà xīng sì mǎ zhī
于是训于人曰：昔于公治狱，大兴驷马之
mén dòu shì jì rén gāo zhé wǔ zhī zhī guì jiù yǐ zhōng zhuàng yuán zhī
门；窦氏济人，高折五枝之桂。救蚁，中状元之
xuǎn mái shé xiǎng zǎi xiàng zhī róng yù guǎng fú tián xū píng xīn dì
选；埋蛇，享宰相之荣。欲广福田，须凭心地。
xíng shí shí zhī fāng biàn zuò zhǒng zhǒng zhī yīn gōng lì wù lì rén xiū shàn
行时时之方便，作种种之阴功。利物利人，修善
xiū fú zhèng zhí dài tiān xíng huà cí xiáng wéi guó jiù mǐn zhōng zhǔ xiào
修福。正直代天行化，慈祥为国救民。忠主孝
qīn jìng xiōng xìn yǒu huò fèng zhēn cháo dòu huò bài fó niàn jīng bào dá
亲，敬兄信友。或奉真朝斗，或拜佛念经。报答
sì ēn guǎng xíng sān jiào jì jí rú jì hē zhé zhī yú jiù wēi rú jiù
四恩，广行三教。济急如济涸辙之鱼，救危如救

mì luó zhī què jīn gū xù guǎ jìng lǎo lián pín cuò yī shí zhōu dào
密罗之雀。矜孤恤寡，敬老怜贫。措衣食，周道
lù zhī jī hán shī guān guǒ miǎn shī hái zhī bào lù jiā fù tí xié qīn
路之饥寒；施棺槨，免尸骸之暴露。家富提携亲
qi suì jī zhèn jì lín péng dòu chèng xū yào gōng pīng bù kě qīng chū zhòng
戚；岁饥赈济邻朋。斗秤须要公平，不可轻出重
rù nú bì dài zhī kuān shù qǐ yí bèi zé kē qiú yìn zào jīng wén
入；奴婢待之宽恕，岂宜备责苛求。印造经文，
chuàng xiū sì yuàn shě yào cái yǐ zhēng jí kǔ shī chá shuǐ yǐ jiě kě fán
创修寺院。舍药材以拯疾苦；施茶水以解渴烦；
huò mǎi wù ér fàng shēng huò chí zhāi ér jiè shā jǔ bù cháng kàn chóng yǐ
或买物而放生，或持斋而戒杀。举步常看虫蚁，
jìn huǒ mò shāo shān lín diǎn yè dēng yǐ zhào rén xíng zào hé chuán yǐ jì rén
禁火莫烧山林。点夜灯以照人行，造河船以济人
dù wù dēng shān ér wǎng qín niǎo wù lín shuǐ ér dú yú xiā wù zǎi gēng
渡。勿登山而网禽鸟，勿临水而毒鱼虾。勿宰耕
niú wù qì zì zhǐ wù móu rén zhī cái chǎn wù dù rén zhī jì néng
牛，勿弃字纸。勿谋人之财产；勿妒人之技能；
wù yín rén zhī qī nǚ wù suō rén zhī zhēng sòng wù huài rén zhī míng lì
勿淫人之妻女；勿唆人之争讼；勿坏人之名利；
wù pò rén zhī hūn yīn wù yīn sī chóu shǐ rén xiōng dì bù hé wù yīn
勿破人之婚姻。勿因私讎，使人兄弟不和；勿因
xiǎo lì shǐ rén fù zǐ bù mù wù yī quán shì ér rǔ shàn liáng wù shì
小利，使人父子不睦。勿倚权势而辱善良，勿恃
fù háo ér qī qióng kùn shàn rén zé qīn jìn zhī zhù dé xíng yú shēn xīn
富豪而欺穷困。善人则亲近之，助德行于身心；
è rén zé yuǎn bì zhī dù zāi yāng yú méi jié cháng xū yīn è yáng shàn
恶人则远避之，杜灾殃于眉睫。常须隐恶扬善，
bù kě kǒu shì xīn fēi jiǎn ài dào zhī jīng zhēn chú dāng tú zhī wǎ shí
不可口是心非。剪碍道之荆榛，除当途之瓦石。
xiū shù bǎi nián qí qū zhī lù zào qiān wàn rén lái wǎng zhī qiáo chuí xùn yǐ
修数百年崎岖之路，造千万人来往之桥。垂训以

gé rén fēi juān zī yǐ chéng rén měi zuò shì xū xún tiān lǐ chū yán yào
格人非，捐貲以成人美。作事须循天理，出言要
shùn rén xīn jiàn xiān zhé yú gēng qiáng shèn dú zhī yú qīn yǐng zhū è mò
顺人心。见先哲于羹墙，慎独知于衾影。诸恶莫
zuò zhòng shàn fèng xíng yǒng wú è yào jiā lín cháng yǒu jí shén yōng hù
作，众善奉行。永无恶曜加临，常有吉神拥护。
jìn bào zé zài zì jǐ yuǎn bào zé zài ér sūn bǎi fú pián zhēn qiān xiáng
近报则在自己，远报则在儿孙。百福骈臻，千祥
yún jí qǐ bù cóng yīn zhì zhōng dé lái zhě zāi
云集，岂不从阴鹭中得来者哉？

（依《安士全书》本。注：经内“吾”字、“我”字，敬读“帝”字。）

关圣帝君觉世真经

dì jūn yuē rén shēng zài shì guì jìn zhōngxiào jié yì děng shì fāng yú
帝君曰。人生在世。贵尽忠孝节义等事。方于
rén dào wú kuì kě lì shēn yú tiān dì zhī jiān ruò bù jìn zhōngxiào jié yì
人道无愧。可立身于天地之间。若不尽忠孝节义
děng shì shēn suī zài shì qí xīn yǐ sǐ shì wèi tōu shēng fán rén xīn jí
等事。身虽在世。其心已死。是谓偷生。凡人心即
shén shén jí xīn wú kuì xīn wú kuì shén ruò shì qī xīn biàn shì qī shén
神。神即心。无愧心。无愧神。若是欺心。便是欺神。
gù jūn zǐ sān wèi sì zhī yǐ shèn qí dú wù wèi àn shì kě qī wū
故君子三畏四知。以慎其独。勿谓暗室可欺。屋
lòu kě kuì yí dòng yí jìng shén míng jiàn chá shí mù shí shǒu lǐ suǒ
漏可愧。一动一静。神明监察。十目十手。理所
bì zhì kuàng bào yingzhāozhāo bù shuǎng háo fà yīn wéi wàn è shǒu xiào
必至。况报应昭昭。不爽毫发。淫为万恶首。孝
wéi bǎi xíngyuán dàn yǒu nǐ lǐ yú xīn yǒu kuì zhě wù wèi yǒu lì ér xíng
为百行原。但有逆理于心有愧者。勿谓有利而行
zhī fán yǒu hé lǐ yú xīn wú kuì zhě wù wèi wú lì ér bù xíng ruò
之。凡有合理于心无愧者。勿谓无利而不行。若
fù wú jiào qǐng shì wú dāo
负吾教。请试吾刀。

jìng tiān dì lǐ shén míng fèng zǔ xiān xiào shuāng qīn shǒu wáng
敬天地。礼神明。奉祖先。孝双亲。守王

fǎ zhòng shī zūn ài xiōng dì xìn péng you mù zōng zú hé xiāng
法。重师尊。爱兄弟。信朋友。睦宗族。和乡
lín bié fū fù jiào zǐ sūn shí xíng fāng biān guǎng jī yīn dé jiù
邻。别夫妇。教子孙。时行方便。广积阴德。救
nán jì jí xù gū lián pín tōu xiū miào yǔ yìn zào jīng wén shě yào
难济急。恤孤怜贫。偷修庙宇。印造经文。舍药
shī chá jiè shā fàng shēng zào qiáo xiū lù jīn gū bá kùn zhòng sù
施茶。戒杀放生。造桥修路。矜孤拔困。重粟
xī fú pái nàn jiě fēn juān zī chéng měi chuí xùn jiāo rén yuān chóu jiě
惜福。排难解纷。捐资成美。垂训教人。冤仇解
shì dòu chéng gōng píng qīn jìn yǒu dé yuǎn bì xiōng rén yīn è yáng
释。斗秤公平。亲近有德。远避凶人。隐恶扬
shàn lì wù jiù mǐn huí xīn xiàng dào gǎi guò zì xīn mǎn qiāng rén
善。利物救民。回心向道。改过自新。满腔仁
cí è niàn bù cún yī qiè shàn shì xìn xīn fèng xíng rén suī bú jiàn
慈。恶念不存。一切善事。信心奉行。人虽不见，
shén yī zǎo wén jiā fú zēng shòu tiān zǐ yì sūn zāi xiāo bìng jiǎn huò
神已早闻。加福增寿。添子益孙。灾消病减。祸
huàn bù qīn rén wù xiánníng jí xīngzhào lín
患不侵。人物咸宁。吉星照临。

ruò cún è xīn bù xíng shàn shì yīn rén qī nǚ pò rén hūn yīn
若存恶心。不行善事。淫人妻女。破人婚姻。

huài rén míng jié dù rén jì néng móu rén cái chǎn suǒ rén zhēng sòng sǔn
坏人名节。妒人技能。谋人财产。唆人争讼。损
rén lì jǐ féi jiā rùn shēn hèn tiānyuàn dì mà yǔ hē fēng bàng shèng
人利己。肥家润身。恨天怨地。骂雨呵风。谤圣
huī xián miè xiàng qī shén zāi shā niú quǎn huì nì zì zhǐ shì shì
毁贤。灭像欺神。宰杀牛犬。秽溺字纸。恃势
rǔ shàn yī fù yā pín lí rén gǔ ròu jiàn rén xiōng dì bú xìn
辱善。倚富压贫。离人骨肉。间人兄弟。不信
zhèng dào jiān dào xié yīn hào shàng shē zhà bú zhòng qín jiǎn qīng qì
正道。奸盗邪淫。好尚奢侈。不重勤俭。轻弃

wǔ gǔ bú bào yǒu ēn mǎn xīn mèi jǐ dà dòu xiǎo chéng jiǎ lì
五谷。不报有恩。瞒心昧己。大斗小秤。假立
xié jiào yīn yòu yú rén guǐ shuō shēng tiān liǎn wù xíng yīn míng mǎn
邪教。引诱愚人。诡说升天。敛物行淫。明瞒
àn piàn héng yán qū yǔ bái rì zhòu zǔ bèi dì móu hài bù cún
暗骗。横言曲语。白日咒诅。背地谋害。不存
tiān lǐ bú shùn rén xīn bú xìn bào yīng yīn rén zuò è bù xiū
天理。不顺人心。不信报应。引人作恶。不修
piàn shàn xíng zhū è shì guān sī kǒu shé shuǐ huǒ dào zéi è dú
片善。行诸恶事。官司口舌。水火盗贼。恶毒
wēn yì shēng bài chǎn chūn shā shēn wáng jiā nán dào nǚ yīn jìn bào zài
瘟疫。生败产蠢。杀身亡家。男盗女淫。近报在
shēn yuǎn bào zǐ sūn shén míng jiàn chá háo fà bù wěn shàn è liǎng
身。远报子孙。神明鉴察。毫发不紊。善恶两
tú huò fú yōu fēn
途。祸福攸分。

xíng shàn fú bào zuò è huò lín wǒ zuò sī yǔ yuàn rén fèng xíng
行善福报。作恶祸临。我作斯语。愿人奉行。
yán suī qiǎn jìn dà yì shēn xīn xì wǔ wú yán zhǎn shǒu fēn xíng yǒu
言虽浅近。大益身心。戏侮吾言。斩首分形。有
néng chí sòng xiāo xiōng jù qìng qiú zǐ dé zǐ qiú shòu dé shòu fù guì
能持诵。消凶聚庆。求子得子。求寿得寿。富贵
gōng míng jiē néng yǒu chéng fán yǒu suǒ qǐ rú yì ér huò wàn huò
功名。皆能有成。凡有所祈。如意而获。万祸
xuě xiāo qiān xiáng yún jí zhū rú cǐ fú wéi shàn kě zhì wú běn wú
雪消。千祥云集。诸如此福。惟善可致。吾本无
sī wéi yòu shàn rén zhòng shàn fèng xíng wú dài jué zhì
私。惟佑善人。众善奉行。毋怠厥志。

(注：读诵时“吾”及“我”字应读作“帝”字)

朱子治家格言

lí míng jí qǐ sǎ sǎo tíng chú yào nèi wài zhěng jié jì hūn biàn
黎明即起，洒扫庭除，要内外整洁；既昏便
xī guān suǒ mén hù bì qīn zì jiǎndiǎn
息，关锁门户，必亲自检点。

yì zhōu yí fàn dāng sī lái chù bú yì bàn sī bàn lǚ héngniàn wù
一粥一饭，当思来处不易；半丝半缕，恒念物
lì wéi jiān
力维艰。

yí wèi yǔ ér chóu móu wú lín kě ér jué jǐng
宜未雨而绸缪，毋临渴而掘井。

zì fèng bì xū jiǎnyuē yàn kè qiè wù liú lián
自奉必须俭约，宴客切勿流连。

qì jù zhì ér jié wǎ fǒu shèng jīn yù yǐn shí yuē ér jīng yuán shū
器具质而洁，瓦缶胜金玉；饮食约而精，园蔬
yù zhēn xiǔ
愈珍馐。

wù yíng huá wū wù móu liáng tián
勿营华屋，勿谋良田。

sān gū liù pó shí yín dào zhī méi bì měi qiè jiāo fēi guī fáng zhī fú
三姑六婆，实淫盗之媒；婢美妾娇，非闺房之福。

nú pú wù yòng jùn měi qī qiè qiè jì yàn zhuāng
奴仆勿用俊美，妻妾切忌艳妆。

zǔ zong suī yuǎn jì sì bù kě bù chéng zǐ sūn suī yú jīng shū bù
祖宗虽远，祭祀不可不诚；子孙虽愚，经书不

kě bù dú
可不读。

jū shēn wù qí zhì pǔ jiào zǐ yào yǒu yì fāng
居身务其质朴，教子要有义方。

wù tān yì wài zhī cái wù yīn guò liàng zhī jiǔ
勿贪意外之财，勿饮过量之酒。

yǔ jiāntiāomào yì wú zhànpián yí jiànpín kǔ qīnlín xū jiā wēn xù
与肩挑贸易，毋占便宜；见贫苦亲邻，须加温恤。

kè bó chéng jiā lǐ wú jiǔ xiǎng lún chángguāichuān lì jiànxiāowáng
刻薄成家，理无久享；伦常乖舛，立见消亡。

xiōng dì shū zhī xū fēn duō rùn guǎ zhǎng yòu nèi wài yí cí yán fǎ sù
兄弟叔侄，须分多润寡；长幼内外，宜辞严法肃。

tīng fù yán guāi gǔ ròu qǐ shì zhàng fū zhòng zī cái bó fù
听妇言，乖骨肉，岂是丈夫；重赀财，薄父

mǔ bù chéng rén zǐ
母，不成人子。

jià nǚ zé jiā xù wú suǒzhòngpìn qū xí qiú shū nǚ wù jì hòulián
嫁女择佳婿，毋索重聘；娶媳求淑女，勿计厚奁。

jiàn fù guì ér shēngchǎnróng zhě zuì kě chǐ yù pínqióng ér zuò jiāo tài
见富贵而生谄容者，最可耻；遇贫穷而作骄态

zhě jiàn mò shèn
者，贱莫甚。

jū jiā jièzhēngsòng sòng zé zhōngxiōng chǔ shì jiè duō yán yán duō bì shī
居家戒争讼，讼则终凶；处世戒多言，言多必失。

wú shì shì lì ér líng bī gū guǎ wù tān kǒu fù ér zì shā shēng qín
毋恃势力而凌逼孤寡；勿贪口腹而恣杀牲禽。

guāi pì zì shì huǐ wù bì duō tuí duò zì gān jiā dào nán chéng
乖僻自是，悔误必多；颓惰自甘，家道难成。

xiá nì è shào jiǔ bì shòu qí lèi qū zhì lǎochéng jí zé kě xiāng yī
狎昵恶少，久必受其累；屈志老成，急则可相倚。

qīngtīng fā yán ān zhī fēi rén zhī zèn sù dāng rěn nài sān sī
轻听发言，安知非人之谮诉，当忍耐三思；

yīn shì xiāngzhēng yān zhī fēi wǒ zhī bú shì xū píng xīn zài xiǎng
因事相争，焉知非我之不是，须平心再想。

shī huì wú niàn shòu ēn mò wàng
施惠无念，受恩莫忘。

fán shì dāng liú yú dì dé yì bù yí zài wǎng
凡事当留余地，得意不宜再往。

rén yǒu xǐ qīng bù kě shēng dù jì xīn rén yǒu huò huàn bù kě shēng
人有喜庆，不可生妒忌心；人有祸患，不可生

xǐ xìng xīn
喜幸心。

shàn yù rén jiàn bú shì zhēnshàn è kǒng rén zhī biàn shì dà è
善欲人见，不是真善，恶恐人知，便是大恶。

jiàn sè ér qǐ yīn xīn bào zài qī nǚ nì yuàn ér yòng àn jiàn huò
见色而起淫心，报在妻女；匿怨而用暗箭，祸

yán zǐ sūn
延子孙。

jiā mén hé shùn suī yǒng sūn bú jì yì yǒu yú huān
家门和顺，虽饗飧不继，亦有余欢；

guó kè zǎo wán jí náng tuó wú yú zì dé zhì lè
国课早完，即囊橐无余，自得至乐。

dú shū zhì zài shèngxián fēi tú kē dì wéi guān xīn cún jūn guó qǐ
读书志在圣贤，非徒科第；为官心存君国，岂

jì shēn jiā
计身家。

shǒu fèn ān mìng shùn shí tīngtiān wéi rén ruò cǐ shù hū jìn yān
守分安命，顺时听天。为人若此，庶乎近焉。

后 记

这本书的内容，源自蔡礼旭老师2011年在马来西亚中华文化中心的青少年生活学习营的讲课实录。我们特地将其整理成书，供青少年朋友学习。这也让末学回忆起与老师相遇的点点滴滴，特在此地与大家一起分享。

第一次知道蔡老师的名字，大约是2005年的时候。一次偶然的的机会，在网络上看到了老师所讲的“幸福人生讲座”的文字稿，老师的一句话，“人生最重要的不是努力，而是抉择”，让学生如同大梦初醒。回想自幼读书到走上社会，耳边最常听到的话就是“努力学习、努力工作”。而那个时候的我，正在开公司、努力赚钱。老师的话如同醍醐灌顶，让我开始思考人生的意义所在。于是，又在网上找到老师的讲座，看到老师温文尔雅的形象，听到老师温馨而又幽默的言辞，方才明白幸福美满的人生该从何而来，才明白做一个中国人是如此幸福。我们的老祖宗给我们留下了如此丰富的人生宝藏，我们却身在宝山不识宝。当时，就在心中升起一

个愿望，希望自己也能够学习老师，做一个点亮人们心灯的人。然而，这个刚刚萌芽的善念很快就被深厚的习气所掩盖。直到几年后，得以有机会亲自聆听老师讲课，不断熏习，才日渐对老祖宗的教诲有了新的体会和感悟。之后，一路学习，一路实践，虽然遇到种种的挫折，却从未言弃。几年的学习、落实，虽然学得很肤浅，行得很不够，却从传统文化中得到了诸多的受用。深深感念老祖宗的智慧，感恩老师的慈悲教诲，正是他们的智慧和教诲点亮了我的心灯，滋养了我的慧命。这十多年来，像学生这样得到老师法水滋养、改写人生的人又何止百万千万。

常有人在听完蔡老师的课后感叹，如果我们早一点学习《弟子规》，早一点得闻老祖宗的教诲，我们的人生该少犯多少过失，少走多少弯路？然而，人生不会重来。我们只有把目光放到未来一代，让圣贤教育涵养我们的青少年。

“少年强则中国强，少年智则中国智。”青少年的素质，决定了一个民族的明天与未来，青少年时期培养的道德品行，是人生成就和幸福的关键。本书中的三大主题：“孝亲尊师”、“敬老尊贤”、“兄友弟恭”是我们中国人一直固有的传统美德。然而，“人不学，不知道”，若没有老师给我们详细开解，我们哪里知道这十二个字的背后有着多么深刻的内涵和不可估量的价值呢？老师的课虽然是讲给青少年的，其实，我们每一个人都需要补习这些课。我们希望这

本小书，能让我们从五千年的传统智慧中找到幸福人生的钥匙，更希望更多的青少年读到此书，让圣贤文化滋润我们的民族之花。

——编者谨识