

檔名：18-090-0073

諸位老師，諸位大德同修，大家吉祥！阿彌陀佛。

我們上一次一起學習「出則弟」前面一段教誨，「兄道友，弟道恭。兄弟睦，孝在中。財物輕，怨何生。言語忍，忿自泯」。我們也就家庭當中可能造成不和的因素，透過古人處世的智慧我們怎麼找到這些原因，進而從我們的心上跟人相處能夠修正，畢竟古人常說家和萬事興，天時不如地利，地利不如人和。所以財物要輕才不會產生怨恨，言語要能忍讓謙退，不會造成對立爭吵。包含對待兒女家人也要平等對待，不要偏心，平等對待才能和睦相處。包含也不要強迫家人一定要跟我一樣的做事方式、態度，人畢竟都有差異的，互相尊重，不能強求於人。

而且師長也說常存忠恕，師長選了儒家的四個字：仁、義、忠、恕。忠恕兩個字算是孔子教誨的核心，我們心都跟忠恕相應，嚴以律己是忠，寬以待人是恕，一定給人柔和，因為寬以待人，讓人家如沐春風。但不能顛倒，變成嚴以律人、寬以待己，那會給人壓力之外，人家心裡一定不服氣的。

這兩段我們在家庭當中重視和睦，尤其法昭禪師有一首偈講到了，兄弟姐妹之間是

「同氣連枝各自榮」，各自發展，我們的根本是父母、是爺爺奶奶、是祖宗，「些些言語莫傷情。一回相見一回老，能得幾時為弟兄」。我們現在念這首詩，應該大家都比較有感受，四五十歲的人，兄弟姐妹每一次見面，有一個部分會增加，白頭髮，叫一回相見一回老。

我們看《德育課本》裡面李勣，他都當了大官，年紀也一大把，去看望他的姐姐還親自給她煮粥。在煮粥的過程，因為他年紀大了，鬍子還挺長的，就燒著了，趕緊滅火。他姐姐對他說：「下人那麼多，你讓他們去做就好了，你何苦這樣子？」李勣說道：「我年紀這麼大，妳年紀也大了，還有多少機會可以替妳服務，煮粥給妳吃？」古人的情義、恩義特別厚，恩德記在心上，沒有做一些事心裡不踏實。像黃庭堅他都做了太史，每天回到家都親自給他母親洗尿桶，好像覺得為人子每天不幫父母做點事心裡過意不去。這些心境，讓我們聽了這故事都挺感動的。

一回相見一回老，能得幾時為弟兄。我們人世間親戚朋友跟我們相處最長的就是兄弟姐妹，跟我們同輩，從小一起長大，父母大我們一輩，孩子小我們一輩，所以這是最長相處的親人。「弟兄同居（同在一起生活）忍便安」，能夠忍讓、忍辱，「莫因毫末起爭端」，不要因為一些芝麻蒜皮的小事起了爭吵。「眼前生子又兄弟」，兄弟姐妹又有下一

代，他們下一代也有兄弟姐妹，「留與兒孫作樣看」，要留給下一代人好榜樣看。師長常常提醒我們，以前的人在家庭裡面都有一個態度，身為長輩的人都有一個態度，在小孩的面前一定給他們好的影響，這樣我們才對得起這個長輩的身分。我們不給孩子好的影響，那我們是侮辱了自己長輩的身分。小時候記得爺爺有時候在教訓自己的時候，意思就是說，你扮演什麼角色，就要演什麼像什麼，你要做得起（意指擔當得起）。你今天是人家的堂哥了，你就要有堂哥的樣子，不要帶壞底下的弟弟妹妹，叫做得起，這要名符其實，不然是有損自己的本分、損自己的福報。

家庭是這樣，團體也是這樣。我們有遇過一位老師，她講道：「我到了學校裡來，剛到很多事我也不了解、不懂，就有學校的老師主動來關心我，然後協助我，要吃飯的時間主動邀我一起去用餐。」就讓新進的人感覺有家人的對待，這凝聚力就強，就和合了。所以這個「和」字常常跟什麼合在一起用？中國的詞語就很有味道，你要去理解這個字，你看它跟哪些字一起用，就不難了解這個字。比方說和平、平和，心平氣和講話才能和氣；或者和善，對人要善意、善心，就和了；和敬、和愛，對人愛敬就和了。這個女老師她說剛到的時候，有一次自己（可能是有躺椅）躺在那裡休息，可能睡著了，另一位同事可能怕她著涼了，把衣服脫下來就蓋在她的身上。你看就愛護他人，就和愛，這個團隊就和

了。

我們所在的家庭，我們要給下一代好榜樣；我們跟這個團體有緣，跟這個學校有緣，那我們也要珍惜這個緣，知緣、惜緣、造緣，這個學校的風氣，學風、道風，他們相處的這種氛圍跟我們每一個人都有關係。所以弘一大師有提到：「以慎重之行利生，則道風日遠。」我們每一個人在團體裡面，我都要給予好的影響，謹慎為保家之本，我要給好的影響。每個人有這個心，我們所留下來的學風、道風會一直影響著這個團體，那我們也無愧於跟這個團體的緣分。雖是緣聚緣散，但是緣散之後我們到底留給他人什麼，或者留給這個團體什麼，這是處事的態度。我們說義所當為，義就是應該做的，我們應該留些什麼。所以愈知道緣聚緣散，不是消極，知道緣會散要更積極，不要留下遺憾。人生自古誰無死，講這句有點太嚴肅了，人生難免有聚散，但是要留取丹心照汗青，丹心是我們的真心，我們有用真心留給了這個緣什麼，留給了這個團體什麼。我們老祖先教給我們的處事，「正其誼不謀其利，明其道不計其功」，處事就是道義，我應該做的是什麼，然後不求任何的功利，有為自己要謀什麼私利，沒有這樣的心。

「出則弟」主要就是講長輩、晚輩，還有兄弟姐妹之間的相處。我們中華文明是禮樂教化，其中這個禮我們得要認識清楚，不然近代對文化有錯誤的認知，而且影響還滿大

的，造成我們誤會了傳統文化，還有說禮教會吃人，這很錯誤了，造成社會大眾排斥禮教。我們這一二代人都有責任撥亂反正，一個認知錯，要把它導正不容易。現在主事的人都不一定正確認知中華文化，所以我們第一線的老師，有時候教材可能有不妥當的地方，我們都要善巧把它導正過來，不然下一代就被誤導了。我們當前這些情況確實是不容易，但是我們也得難行能行、難忍能忍。

而我們在推薦孩子學習的書籍，不能因為它很有名就推薦給孩子看。那個談禮教會吃人的，那可能都是非常非常有名的人，可是他的知見是不對的，當孩子先入為主之後，要再轉變不容易了。佛家有一句話講捨身容易捨見難，他先入為主的見解不對之後，你要再把它導正不容易。所以這一句先入為主也提醒我們當父母、當老師的，要首先把正確的倫理道德因果、做人做事要幫孩子扎下根去，他才能判斷，不然似是而非的這些認知一進去，對他的影響就很大。

禮是天地之序，禮是天地的次序，具體來講就是五倫關係都是禮。我們前面講的「入則孝」，這是指父子之禮。在《德育課本》的禮篇，《德育課本》是八德：孝悌忠信、禮義廉恥，在禮這個部分有一段話提到，「定省溫清」，晨則省，昏則定，冬則溫，夏則清，「定省溫清，出告反面」，出必告，反必面，「禮行於父子矣」；「上則優賜有加，

下則鞠躬盡瘁，禮行於君臣矣」，這個「禮」就是倫常大道，君臣關係用現在講，領導跟被領導的關係；夫婦之間，「外內位正，和而有別」，所以夫婦要分工，傳統是男主外女主內，它是經濟的重擔跟家庭裡面孝順老人、教育下一代這兩樣特別重要的工作分工。當然現在的社會形態在變，但夫妻是一定要分工的，不然很重要的事沒人做，這個家庭就會出狀況。而且要互相體恤、體諒，現在社會變化快，壓力不小。互相體諒，彼此內在精神更有力量；互相不能體諒，互相指責要求，彼此都會壓力很大，甚至會情緒沮喪。所以要互相體諒、體恤、尊重。和而有別，相處要和合、和氣，別在這個分工上，「禮行於夫婦矣」；「長幼有序」，其實就是我們「出則弟」這一節，「伯友仲恭」，這就是兄道友弟道恭，「禮行於兄弟矣」；還有朋友這個倫常，「樂群」，就是要合群，相處和諧，「樂群敬業」，要恭敬學業，「毋相聚以邪談」，朋友相聚在一起，用《無量壽經》的教導，「不欣世語，樂在正論」，相聚了互相切磋琢磨，不要談一些邪僻的事、邪惡的事情，那就互相污染，這就對不起彼此的道義，這是「禮行於朋友矣」。所以禮是次序、是倫常。

我們看禮常常跟禮貌、禮節這些詞用在一起，節就是有節度，禮也是分寸，拿捏好應對進退的分寸，不要過，也不要不及。「禮者，敬而已矣」，我們只要有恭敬心，其實我們要拿捏那個度就不難。我們沒有從根本的恭敬心去用心的話，只在外在的這些儀式上，

有時候就會應對不妥，甚至會覺得很煩。其實我們假如知道禮貌、禮儀的背後對我們是克己復禮，我們透過這些禮節能夠調伏我們的私欲，克己，調伏我們浮躁的情緒。面對父母、大人都很不耐煩，這個人怎麼會有福報？就像我們一開始說的，「或飲食，或坐走，長者先，幼者後」。小孩你不教他，四大煩惱常相隨，人與生帶來的我愛，他會貪吃。我們現在常常看到一些景象，比方有機會到朋友家裡，吃飯時間還沒到，一道菜端上來了，家裡的小孩就跳上去大口大口的吃了，都快吃掉一半了。人家父母沒說話，我們也不好說什麼。你說這個孩子他在這個習慣當中增長了什麼？貪欲。

所以當父母、當老師的人，我們要很有教育的敏感度。敏感度表現在哪？表現在能感覺到孩子、學生的心理狀態，他這樣的行為是善還是惡，他這樣的行為繼續發展會怎麼樣。禮教裡面也有防微杜漸，禮就像堤防一樣，能節制人的欲望。假如覺得禮教沒有必要，現在都反對它了，就好像堤壩你把它拆掉了，貪欲就像水一樣，就氾濫了。所以現在男女關係太亂了，那就是不重視禮教現在呈現的結果。我們自己的兒女、我們的學生，以後到了十五六歲、十三四歲，甚至於步入社會，能不能不同流合污，關鍵就在我們現在懂不懂得把這些禮教教給他。孔子說「性相近，習相遠」，孔子在《孔子家語》裡面也說「少成若天性，習慣如自然」，這些時機我們沒有抓住，後面要再教就很難，機不可失，

時不再來。

我們現在看到很多社會的現象，我們都要提起警覺性。我們之前有聽過，一年全世界墮胎五千萬人，未成年少女一千多萬。我們的孩子跟學生不能走這個路，走這個路她的人生很慘。第一個，她造了地獄業，人生還沒開始，她還沒步入社會，已經把人生大半的福報折損掉了。甚至於墮胎之後，很多女性她會有負罪感，對她的人生影響都非常大。甚至於現在不孕症那麼高，都跟這些有相當的關係在。其實這些社會現象都提醒我們，哪一些一定要趕快教了，孰輕孰重。我們不能再只CARE他的分數，三分、五分，這跟他人生成敗幸福與否沒有太大的關係。當然不是說分數都不管了，我們畢竟還在現實的狀況之下。你只要把他的孝心、責任心調動起來，他學習就比較主動。我們處理什麼事要從根本去處理，不能常常落到枝末上面處理事情，自己很累，孩子也很累，大家都愈活愈累。

諸位老師們，假如你的學生有一天問你，「老師，人生為什麼這麼苦？」請問你會怎麼回答他？我前幾天看到一個數字，某一個地區，只是一個行政區而已，從三月十九號到三月二十三號，每一天都有學生自殺，這個學生都是指的高中以下的學子。成德在二〇〇八年的時候，也是看到連續五天某一個地區都有大學以上的學子自殺，其中碩士、博士生還比較多。而且都是什麼時間段？快要畢業的時候，攸關他能不能畢業的時候，可能他已



經聽到一些情況，他就忍不住，想不開了。二〇〇八年是這個情況。假如我們不重視孩子的精神生活的話，他後來會怎麼發展難說了。

十九世紀最大的挑戰是心臟病，二十世紀最大的是癌症，現在二十一世紀是憂鬱症，憂鬱症再繼續發展會跟自殺率相關聯，它沒有減輕就會慢慢加重。一個人憂鬱，我看全家人精神都緊繃。我們真的看看親戚朋友現在有沒有憂鬱的傾向，於諸眾生視若自己，我們體會體會他、體會體會他家人的心情，我們就會為諸庶類作不請之友，我們會主動去幫忙，多管齊下。現在遇到問題，冰凍三尺非一日之寒，得要多管齊下。從身體，因為他身體不健康一定會影響他的心理。身體可以從運動、從食療，憂鬱症都不喜歡曬太陽、不喜歡動，關在房間裡，得要讓他多動；讓他多做好事，善生陽；多聽一些值得高興的事，喜可以生陽；動可以生陽；包含可以用食療、調理的一些方式，把他的陽氣可以提起來，這是從身。從心，他心上有哪些長期糾結的問題，可以幫他引導，讓他能釋懷；或者一些想不通的事，可以引導讓他理得心安。身心靈，靈性方面可能有看不見的業力，那都要多做功德，積德行善。有可能我們所面對親戚朋友的這個情況，就是我們效法觀世音菩薩的緣到了，是我們的增上緣。你面對一個這樣的親戚朋友，你能夠去理解他的情況或者理解他的家庭，有可能你班上也有這種情況，你就更懂得怎麼去處理。我們可不能遇到這些事，

「哎呀，我怎麼這麼倒霉，怎麼讓我遇到？」我們面對事情的心態很重要。

師長說四大菩薩表修德。什麼時候修？我們保證不了現在，保證未來不大可能。什麼時候效法四大菩薩？Right now（當下）。地藏菩薩表孝敬，當下我能把孝親尊師提起來，就在效法了。大悲觀世音菩薩，我能為對方想就是在效法觀世音菩薩。我在慈悲他人的時候要理智，不然慈悲多禍害不行，所以要有智慧，文殊菩薩，悲智雙運。我不疲不厭，普賢菩薩，吾此大願無有窮盡，念念相續無有間斷，身語意業無有疲厭。人最重要的就是當下這一念心，這才是我們能保證的。假如說我很想去極樂世界，可是我當下還有不甘心的事，但是我以後很想去極樂世界，現在放不下，你真的保證你以後就放下了？比方說我真的很想去極樂世界，但是我還有一件事不甘心，你讓我做了之後我就甘心了，我就會一心求生淨土了。大家有沒有遇過這樣的人？假如有，他是不是做完那件事他就死心塌地求生淨土了？我們常常會被自己騙，自己的想法、認知，都不是很願意隨順佛菩薩教誨。

老和尚常常說「放下便是」，那什麼時候放下？貪欲，不管你貪什麼，它是有一種癮的。比方說抽菸，大家有沒有遇過哪一個抽菸的人，其實我們看到抽菸的人，見人惡怎麼樣？即內省。「若真修道人，不見世間過」，這句太重要了！這一句我們不重視起來，我們的煩惱要減輕幾乎是不可能的事情。比方，他怎麼抽菸了？他怎麼這種行為？你每天要

遇到那麼多人、那麼多事，你一見人家的過就會有情緒、感受上來，那就生煩惱了。所以什麼是修道人？不見世間過才是修道人。若見他人過了，那就沒有在道中。所以這句話不能忽略掉。

夏蓮居老居士說，人於《六祖壇經》，只是常常舉那一句「本來無一物，何處惹塵埃」。當然這一句也很重要，提醒自己還有沒有貪戀、貪著什麼。夏老說《六祖壇經》裡面還有好多重要的句子，其中就這一句「若真修道人，不見世間過」。「常自見己過，與道即相當」，「改過必生智慧，護短心內非賢」，我們不能護自己的短。什麼是短？生煩惱了就是短。我們見人過，我們的情緒就跟著上來，其實就火燒自己的功德了。所以功德要積不容易，這句「見人惡即內省」我們不落實的話，這功德積不了。

所以蕩益大師說「專求己過，不責人非」。專求己過，有時候我們還看不到自己的問題在哪，已經開了十足的馬力在觀照了，還不見得觀照得到。孔子有一次聽到子貢在批評人，孔子說，端木賜你很賢德了嗎？「賜也賢乎哉？夫我則不暇。」孔子的心境我們要從他的言語當中體會到，孔子說不暇，就是我没有那個時間精力去看別人的過，那代表時間精力用在哪？用在改自己上面。所以孔子說「德之不修，學之不講，聞義不能徙，不善不能改，是吾憂也」，他擔憂學生這一點，同樣的他自己也在學習的時候，他也都是在這些地

方下功夫的。

這都要我們自己觀照，我們每天往往生煩惱都是見人過，才會產生出煩惱，不能再讓這個慣性做主，要即內省。你看到一個人抽菸，當然不起情緒，他信任你，你可以善巧勸他，善相勸德皆建，但也要內省，他有這個抽菸的癮，我有沒有不做什麼事很難過的癮？比方說不吃什麼東西我就睡不著覺，這就是一個癮。娑婆有一愛之不輕，臨終被此愛所牽，所以我們現在還有什麼癮，非做什麼事，沒做我不甘心，那都是一種癮，就要把它放淡。都要在這些地方下功夫，任何人事物都不會動自己的心，這個心才能清淨下來，不然每天很多事就讓我們起心動念，產生貪求。大家想一想，你們有沒有見過哪一個抽菸的人，他說你再給我最後一支，我抽完這一支我就不抽了，你們有沒有見過這樣戒掉的？比方說他很喜歡吃巧克力，當然我不是說吃巧克力不好，愈純的巧克力聽說對心臟還不錯，不要吃太甜的，現在人熱量過剩。

要把這些貪的東西能放下，主要你看破了，然後下決心去把它放了，都是說改就改，很有決心，這樣比較改得掉。不要騙自己，「讓我再最後一次，我就改了」。這要看破就是印祖講的，「死」字貼在額頭上。可能我下一秒鐘突然無常來了，我這個貪還是放不下，那突然下一刻無常來了，我鐵定隨著強者先牽就去投胎了，就去吃這個東西，就去求

這個東西。所以我們淨土為歸，真想去極樂世界，得問問自己還有什麼放不下的，還有什麼會不甘心的沒有，統統要放得下。

這些禮教都是讓我們能克制私欲的。剛剛跟大家提到了，我們當父母老師你有那個敏感度，就是這個行為繼續發展會成為什麼。你看一個孩子吃飯都是先跳上去把好吃的都快吃一半，你說這個孩子到學校去是什麼模樣？到單位去會是什麼樣子？都可以推算出來。你看古人，「春秋諸大夫，見人言動」，看他的一言一行，「億而談其禍福」，定他人生的禍福吉凶，「靡不驗者」，都很準。

我們學禮是透過這些禮教的行為克制自己的傲慢、私欲，懂得尊重人事物，懂得忍讓，你看「言語忍，忿自泯」；懂得禮讓，「長者先，幼者後」；懂得謙讓，「對尊長，勿見能」。孩子有禮讓、忍讓、謙讓，出去處世他才有人緣，他才不會不知不覺得罪了很多人，而且他也容易遇貴人。所以禮教能夠克制我們這些習氣，進而讓自己的良知良能能夠不斷的顯發出來。孔子的後代孔融他家教很好，「融四歲，能讓梨」，所以他後面的成就很高，好像當到部長還是宰相級的，成就很高。

這些禮教在哪裡做？都在生活的這些細節裡面，或吃東西、或喝東西，長者先，幼者後。我們剛剛說春秋諸大夫見人言動就可以斷他的禍福吉凶，其實一個家庭，這個家會興

還是敗，你看他生活的這些細節，比方說看他家裡吃飯，能不能看出來？飯桌上就是一個非常好的教育現場，首先去請爺爺奶奶回來吃飯，恭敬長輩，敬老；再來，好吃的放在長輩面前，孩子不貪吃；叫長輩來，培養他的耐性，等待，尊重長輩，你看這每一個細節都在練心。《德育課本》裡面說「陳昉百犬」，他們陳家吃飯等大家都到了才吃，等那三五分鐘不會餓死人的，結果他們陳家互相禮敬，都是等大家到了一起開動，連狗都感動了，所以他們家的狗養了百隻，要所有的狗都到了才開始吃。這個故事說可以人而不如狗乎？這是尊重。

再來，吃不要挑食，家裡不是飯店還讓你點菜，有什麼吃什麼，對飲食勿揀擇。老和尚常常說修行就是六根接觸六塵，不分別不執著、不起心不動念叫會修行。我們從小培養孩子吃東西不分別不執著，有什麼就吃什麼，不挑食，是不是在教他修行？你會引導的話，從他吃東西不分別不執著再引導到對一切人事物也不要分別執著，平等恭敬。當然講到這一點我就很慚愧，身體體質會不好，很可能都有偏食的習慣，這是我慘痛的教訓。我這個偏食後來怎麼改掉的？上了成功嶺四十幾天，操練流很多汗，肚子餓得半死，餓成那個樣子了有什麼就吃，不能挑了，這個境界就把挑食給改掉了。所以不能養尊處優，有一點鍛鍊才能把一些壞習慣改掉。所以養富貴家的孩子比養貧窮家的孩子難多了，我們父

母沒有警覺性，可能就太溺愛、寵愛，慢慢他們這些分別執著就很強。我們都有見過很有教育敏感度的父母，孩子在那裡鬧情緒不吃飯，不吃飯收掉，餓他個一次、兩次他就不會在那挑了。

再來，吃完飯就讓孩子要一起收拾，安排工作，洗碗，他不能把家裡面當飯店，吃了之後拍拍屁股就走了。孩子的責任心在哪裡培養？參與家裡面的家務。「既昏便息，關鎖門戶，必親自檢點」，都要讓孩子參與在裡面，不能只有讀書。我們冷靜去觀察，有很高比例的父母都是對孩子說：「你什麼都不用幹，你趕快去學習，把成績考好就好。」這樣教的父母不少，我請問大家，這樣教出來的孩子很有成就、很會生活、很知道跟人相處嗎？

你看古代為什麼叫耕讀？這個耕就是他有一種家庭的責任，而且他不是死讀書，他要用在工作上、跟人相處上。而且這個耕成德感覺，人只要接觸大地，他就能感受自然規律。種過東西的人，他會不會一種下去當天晚上睡不著，說我明天就想收成，不知道收不收得了？他不會這樣。現在的人接觸不到自然，他那種得失心很強的時候，他都很強求要趕快有一個結果，甚至都想立竿見影，他不接地氣，感受不到自然規律。再來，人不接觸大地身體會好不可能，要接天地的氣。而且他勞動，勞動筋絡活動，經脈通暢。身體是用

一輩子的，他從小就不動，體質沒有鍛鍊好，他一輩子就正氣不足。所以古人「耕讀」兩個字應該都有很深的用意，不能不勞動，不能不鍛鍊。那克己復禮就在這生活點滴裡面練，自卑而尊人。

我們看師長，他們有傳統文化的基礎，從胎教就開始了。他一生成就再高，但他對人的那個態度都是始終如一不會變。比方說韓館長比師長年紀大，師長就把她當長輩看，所以吃、走路都恭敬韓館長。比方說韓館長剛好來了，可能從其他地方來到這個道場，本來老和尚坐的位置主位，老和尚就會讓給韓館長坐。也是讓我們尊重護法，把護法當菩薩一樣恭敬。

密宗講三根本，本尊是成就的根本，我們的本尊是阿彌陀佛，我們念阿彌陀佛就成阿彌陀佛，念觀音菩薩就成觀音菩薩；再來是加持的根本，是我們依止的老師，上師，我們的親教師，我們時時不忘他的教誨，他隨時都在加持我們，哪怕他不在我們身邊，我們也得到他的加持；第三是事業的根本，就是護法，沒有護法，弘法的人沒有辦法發揮，他很難安定。所以師長為什麼感念韓館長的恩德？一來讓他老人家講經不中斷，可以不斷的千錘百鍊，到處租場地，最後又能買下景美圖書館，更安定可以弘法。所以師長的心境就是受人滴水之恩終身不忘。



護法是這樣，一般信眾的恩德老和尚也是念念不忘。記得當時老人家都九十多歲了，他說我要回香港。當時也有一些外在的條件，但是老和尚就很堅持要回香港，都在做準備，都在想方設法。大家也很恭敬，聽師長說要回香港，就在那裡找方法，可是沒有人問師父你為什麼要回香港，沒有人問。我實在忍不住了，我就過去問，我說：「師父，你怎麼急著要回香港？」師長說了：「我們當初到香港弘法很不容易的，都是當地的同修們一塊兩塊、一毛兩毛這樣支持我們。」你看師長都記這些恩德，希望香港的弘法能辦好，老人家一回去就有供養來護持。師長這種念恩的心，這真的是道義人生。別人的侮辱毀謗從來不放心上，這念恩忘怨。老人家也現身說法，最傻的人就是把別人的垃圾放在自己純淨純善的心中，那太傻了。學佛首先自愛愛人，要自愛，不能把染污的東西放在自己的心中，那就不愛自己了。何期自性本自清淨，我們的真心是清淨的，我們不能染污它。我們慕賢當慕其心，我們要效法師長待人處世的心境。

再來，「長呼人，即代叫。人不在，己即到」，這都是對長輩恭敬很自然會做出來的動作。我們小的時候也沒學過《弟子規》，這些動作是會做的，為什麼？因為父母有教我們要尊重長輩。長輩在叫人我們聽到了，趕緊代長輩去傳喚。還是找不到這個人，趕緊回來，「對不起，人沒有找到，是不是我可以代勞或者我可以傳話？」當然這個應對當中，

因為人家來家裡找人，這是家裡的事。或者團體，今天我們在學校裡面，會不會遇到剛好有家長或者有人來找某某老師？那我們不會讓那個人杵在那裡吧，我們會很自然的過去，「抱歉，您找哪一位老師？」我們知道了，我幫你去找一下。沒找到，也會人不在已即到，會回來應對。這個話當中其實也有處在一個情境當中懂得補位，在應對事情的時候懂得補位，剛好這個兄弟姐妹不在，剛好這個同仁不在，我們能馬上補位。

在《老和尚的身教》裡面有提到，剛好有一位法師，淨慧法師，他到新加坡訪問，師父上人早早就在門口等待。你看老和尚成就這麼高，他對任何人都這麼恭敬，哪怕是一個小朋友都是恭敬。要接待淨慧法師參觀，結果淨慧法師到了之後，他要先到頂樓佛堂禮佛。這都是學處，這法師很恭敬佛菩薩，要先禮完佛再參觀。可是電梯小，才能載幾個人，可能就是貴賓還有師長坐上去。淨慧法師先到要禮佛了，負責引禮的法師爬樓梯還沒上來，師父就趕緊到大磬旁邊拿起磬棒敲大磬。一般來講，法師要禮拜佛菩薩，就鏗，拜三下敲三下，歡迎法師到來了。這是悟平法師回想的，她說她這一輩子只看過師長拿過這一次大磬。你看老人家在境界當中，面對境界就馬上知道怎麼去應，其實這都是從小培養出來的能力。

我跟大家也提過，我這一輩子只看過老和尚拿一次引磬，幫一位女導演授三皈依。那

是真正印象深刻，看老和尚怎麼接待客人，從頭到尾，真的是讓客人賓至如歸。

《弟子規》我們也要教孩子怎麼接待客人。我們學《弟子規》也可以配合《常禮舉要》，裡面有很多家庭的情境、學校的情境，可以補充，這樣說明就更具體、更周到。像雪廬老人，就是李師公，感覺他們都是為眾開法藏，看到民國之後沒有制禮作樂了，可是禮是規範，你沒有制禮了，大家就不知道怎麼做事、怎麼處世，因為禮義是準繩，忠信是一個人的動力，禮義是行為的標準。《常禮舉要》是透過《禮記》很多經典把它會集起來，跟我們現在的生活情境相應，所以提到了「為人子，坐不中席，行不中道」。為人子弟跟長輩一起坐的時候不能坐在正中央的大位上，你照相也不能站在中間照，中間這個尊位讓給父母長輩。走路的時候不可以大搖大擺走在路中間，走路的時候要「徐行後長，不疾行先長」，跟在長輩的後面緩緩而行，當然也不能太遠，長輩突然要講話了，你馬上就可以跟上去，所以不可搶先走在長輩之前。

剛剛提到禮義是準繩，義就是應該的，我們做晚輩應該怎麼做。我們修行常常說，何處是道場？處處是道場。對於孩子來講，什麼時候是修身？他要吃個東西是不是修身的機會？你看孟子特別強調義利之辨，義跟利要會辨別。吃東西是義利之辨，長者先這是義，禮讓長者；自己要先吃就是自私自利。師長說最嚴重的污染是自私自利，自私自利在哪裡

放下？在吃飯的時候放下，在走路的時候放下。他都是先恭敬長輩，他這個自私自利就在這些行為當中慢慢慢慢淡掉了、放下了。當然，假如我們現在覺得自己自私自利還是滿強的，可能我們都要歸零，到這些五倫的禮教當中去下功夫。蕩益大師說持戒為本，其實我們學這些禮就是戒，這些精神跟《沙彌律儀》那種對待師長、對待長輩都是一樣的原理原則。

下面經句提到了：「稱尊長，勿呼名。對尊長，勿見能。路遇長，疾趨揖。長無言，退恭立。騎下馬，乘下車。過猶待，百步餘。」稱呼長輩不可以直呼長輩的名。西方東進，西方比較強調平等，可是我感覺這個平等你搞成相上的平等，就忽略了更重要的平等。更重要的平等是什麼？平等尊重每個人的本善、佛性，這個最重要了。你是追求相上的平等，最後他連尊重長輩的心都起不來，毀了他。

我印象很深，剛到海口，這都二十年前，剛認識一個爸爸，他跟我交談的時候就說：「現在你看人家西方人，兒子、女兒都直接叫爸爸的名字，挺平等的。」結果他就讓他女兒直接叫他的名字。叫了可能差不多兩個禮拜左右，他又遇到我了，說：「我覺得有一點不妥，我女兒開始叫我名字之後，感覺她的態度好像都跟我平起平坐了。」不能小看一個稱呼，一個稱呼也會影響他的心境。我們從小這種環境就是稱尊長勿呼名，可以感覺到那

種從稱呼當中尊重長輩對自己心性的影響非常大，不知不覺對長輩就很恭敬，不敢直呼他們的名。這些禮教生活中的細節都是潛移默化，把人的性德能夠慢慢慢慢彰顯出來。

師長老人家七十幾、八十幾、九十幾歲，我們漢學院院長勝妙法師，他好多年是做老和尚的侍者，有一次要寫信給一位三四十歲的法師，一開始尊稱「某某先生」，師長說要改成「某公」，用公來稱呼。比老和尚小兩輩，老和尚還是這麼尊重，這都是老和尚給我們的表率，對晚輩都還是不失恭敬，畢竟他有那個身分在。假如我們現在對長輩還不夠恭敬，那我們要趕快調整。

面對長輩的時候不能炫耀自己的才能，這就有點藐視長輩，要謙退恭敬。大陸有一位很受佛教界尊崇的茗山長老，我記得老和尚還把茗山長老的法寶大量流通，好像「六和敬」，茗山長老有寫法寶。長老到新加坡弘法，師長每一天都去聽茗山長老講經，去到道場都是先在佛前頂禮。你看長老後來說了，可見此人沒有慢心，很敬老尊賢。長老說了，說師長在全世界講了（當時是）三十多年的經，內容包括《楞嚴》、《法華》、《華嚴》、《金剛》、《地藏》、《圓覺》以及《無量壽經》等淨土經（茗山長老觀察得很仔細），他的講經方法純熟，人緣、福慧等水平已經很高了，尚能如此謙恭，實是難得！值得學習。我們現在是跟老和尚學的，我們要愈學愈像老和尚。我們的師父這麼謙虛，我們

還傲慢的話，那就白學了。所以學會謙讓。

「路遇長，疾趨揖。長無言，退恭立。」走路時遇到長輩，趕緊向前行禮問候。「趨」就是快步向前，「揖」就是行禮問候。長輩沒有跟自己說話，自己就先退一步，恭敬的站著，讓長輩可以先走過去。這都是應對之禮。

師長當初在公家機關服務，他有一些長官。後來師長到美國去弘法，他在革命實踐研究院做事，有一個長官姓金，而且這個長官也曾經是師父父親的長官，後來這個長官住在舊金山，每一次師父來到金山灣區弘法（舊金山的一個區），一定找時間讓楊一華居士開車去探望這個老長官。路遇長疾趨揖，長無言退恭立，我們把它延伸開來，就是師長心中都有念著這個長官，很恭敬，也很念舊，每一次到了一定都去問候、關心。我們假如反觀，現在遇到哪個長輩我們還有一點要閃他，或者怕什麼麻煩，那我們對長輩的恭敬就還是有所不足。

「騎下馬，乘下車。過猶待，百步餘。」當然這是古代的情境，遇到長輩，我們騎馬就要下馬，坐車了就要下車，讓長輩先過去，等待大約離我們百步的距離後，我們才上馬或者上車。這一點老和尚是做到淋漓盡致，我們只要去親近老和尚，老和尚每一次送客人確實都是過猶待百步餘，甚至於送到機場，都是看登機了老人家才離開。這一些都是發自

內心的恭敬，甚至是一分情義、情分自然流露的行為。

經典其實都是性德的流露，他所談的這些行為都是性德的流露，我們的心到位了，做得很歡喜，心安理得。我們以前讀過李白寫的「送孟浩然之廣陵」，你看李白送自己的好朋友孟浩然離開，他詩裡面寫道：「孤帆遠影碧空盡，唯見長江天際流」，代表他看著孟浩然的船是看到它走走走，孤帆遠影碧空盡，已經是看著他的船消失在碧空裡面，都看不到了，才依依不捨離開。古人很重情義，這也是我們的學處。

禮的這些行為讓我們區別尊卑親疏，使人更注意這些細微的言行、內心的感受，更可以讓人文的教化深入人心，提高人性中良好的這些德能，這些恭敬、體恤、重情義。從小處（這些小的地方）養成謙卑的心理、恭敬的心理，這樣才能克制浮動的情緒和私欲。所以不要嫌禮太麻煩，覺得做起來彆扭，就一味的捨棄反對。因為人心本來就是複雜多變的，必得以細膩的禮節來調理身心，這樣人才能養成雍容大方，還有處理事情、應對境界很安定、安詳的氣度。現在都不講這些禮，孩子都彆彆扭扭的，做什麼事情都不大方，閃東閃西的，見不了陽光，所以都要鍛鍊。古人說「寧娶大家奴，不娶小家女」，這就是都有這些人事的鍛鍊，這些禮教培養她的氣度、應對進退的能力。

今天時間到了，就跟大家交流到這裡。謝謝大家，阿彌陀佛。

對了，不好意思，要跟大家告假，請假一下，因為下禮拜跟下下禮拜成德在馬來西亞剛好有教學任務。我們極樂寺胡總幹事很慈悲，他能感受說我們大家學習的心都很切，所以他說盡量不要停課。成德就想，自己廬江有幾位同仁，他們學習傳統文化剛好有一些心得，就藉由這個平台跟大家做一個供養。像之前有趙曉龍老師，是跟大家分享《村學究語》，他的太太叫張霞，張霞主要是學習《論語治要》，下禮拜請張霞老師跟大家分享《論語》中教學的智慧。孔老夫子是我們老師的鼻祖，至聖先師，《論語》當中有哪些跟我們教學相關的智慧，跟大家分享一節課。另外二十九號請我們，這都是我們廬江的老同仁，皮小坤，她跟我們分享一堂內務的課程。剛剛我們才講說要讓孩子多參與家裡的事，他才有責任感，他才會做事。

而且老和尚也是特別強調，佛法的修行從哪裡看？要從生活上看，從你處事待人接物去看。所以修行不能忽略了生活中這些小事，看有沒有把自己的毛病修正過來。日常生活當中洗個碗筷，有沒有洗乾淨？洗好了之後有沒有把它擺得整整齊齊？修行就是在這些地方。吃完飯了，桌子有沒有擦得乾乾淨淨，桌椅有沒有擺整齊？小事，但是都是修行，何處是道場。當然這個內務裡面，《弟子規·謹》這個部分就很多都是內務，「置冠服，有定位」，「房室清，牆壁淨」，都屬於內務的部分。



你看師父說洗個手，我昨天看到洗完就走了，洗手台旁邊那些水珠到處都是，都不知道把它擦乾淨。你看洗個手也是義利之辨，你都只給自己方便，這就是自私自利，沒有給後面的人方便，也沒有尊重洗手台或者水龍頭。禮敬諸佛，水龍頭也要禮敬。水龍頭沾到有肥皂的水，不曉得把它擦乾淨，這都是學佛，學佛在這裡學。浴室裡頭、臉盆裡頭，你們如果仔仔細細看看我的，師長說的，我洗完澡之後，我這個盆子要洗得很乾淨，順手的事情。水龍頭是金屬做的，我用完之後用乾毛巾把它擦一擦，順手的事情，永遠它就是那麼亮，它不容易壞。隨時用它不擦它，特別是肥皂水，容易起化學作用，那這個物品的壽命就減短；它的壽命減短，影響我們自己壽命也短了。這是不二法門，真的是會折損到自己的福報。

結果師長接著說（早晨剛好法師切了一盤西瓜，師長就抓住這個機會教育教育弟子），學佛從切西瓜這裡學，什麼都要學，要切得整整齊齊，不能切得亂七八糟，大一塊、小一塊，拿出來之後不像樣子，這個東西能見客嗎？如果你要到一個餐廳裡頭去吃飯，這個餐廳端出來一盤水果像這個樣子，客人能滿意嗎？所以多到外面餐廳去吃飯，去看看、去學學。你看都是學佛，學佛其實就是怎麼做人、怎麼處世。這一點過去韓館長這樣做法，常常帶著大家到餐館吃飯，吃飯的時候告訴大家，你們看看人家菜顏色怎麼樣，

怎麼燒法。你看那個盤子端出來，乾乾淨淨、整整齊齊。你以為學佛到哪裡學？在佛堂裡頭，錯了，這就分別了，佛法是不分別。佛堂裡，假如是這樣的心態，也學不到東西。佛法就是生活，佛法就是做人，就是這些生活當中去學的。「佛法在世間，不離世間覺」，六祖大師這一首偈很有味道，「離世覓菩提，恰如求兔角」。

師父這裡還說了，我們山上住了三位法師，他們有分工，我聽到了，我說你們分工還要常常交換。為什麼？任何一樁事情我都要學、我都要會，不能說三個人分三個工作，永遠做這一樣。假如有一個人走了以後，這個人剛好燒飯的，走了，飯都沒得吃了；澆水的人走了，水就沒人澆了，這成什麼話？你看老和尚生活教育，我們處理事情要考慮到未來有可能發生什麼，你不能處理事情都沒有那種敏感度，就只看眼前而已。尤其現在這個社會，每一個公司都有一個部門，叫危機處理小組，都要很有鍛鍊、很靈活，可以應對任何變化，這就是世間無常。確實是無常，你不能一個人走了這個團體不能運作，這就不會辦事。佛是覺，在哪裡覺？在處世當中覺，在面對境界的時候清楚，在處理事情的時候可以考慮得深遠，這都是佛法。

感謝大家，感謝胡總，給成德、給我們同仁向大家學習的機會，也感謝大家，阿彌陀佛。