



佛陀教育網路學院

www.amtbcollege.org

淨空法師專集網站：www.amtb.tw

淨空法師專集簡體網站：www.amtb.cn

聖賢教育研習讀書會：study.amtb.tw

免費結緣 禁止轉售



佛陀教育網路學院

www.amtbcollege.org



說話的藝術

佛陀教育網路學院 印贈

SH32-04-01

華藏叢書

www.amtb.tw

# 說話的藝術

溝通無障礙 做人處世都自在

受用一生的聖賢大智慧系列叢書

蔡禮旭老師講述/華藏講記組整理/封面尤俠居士繪



www.amtbcollege.org

佛陀教育網路學院 印贈



佛陀教育網路學院

www.amtbcollege.org

說話的藝術

佛陀教育網路學院 印贈



## 编者序

营造幸福人生，构建和谐社会，是每一个国家，每一个族群，每一个家庭，乃至每一个世人，所致力谋求的理想境界，然往往事与愿违。尤其是在当今社会，西风日盛，功利炽然，诚信脆薄，道德沦丧，以致灾祸频繁，世局混乱，家庭不和，人心惶惑无依。究其根源，实由废弃圣贤教育，无有智慧，不明因果报应之理，不能敦伦尽分所致。

所谓是「人不学，不知道」，故《礼记·学记》曰：「建国君民，教学为先。」而教学首重德行的教育，《弟子规》便是落实德行教育，做人根本的理想教材，也是入佛道之基础，成圣作贤之根本。

蔡礼旭老师讲于香港、台南、澳洲共一百二十次之「幸福人生讲座」的讲演，生动活泼地阐述了五伦大道、《弟子规》的要理经义，

并以自己求学、从教的亲身经历，风趣幽默地演示了遵循五伦大道、实践落实《弟子规》，对于净化社会人心、实现人与人、人与天地自然和谐相处的真实利益，深受四众同修及社会大众的喜爱，印证了「道不远人人自远」的真理，诚为济世病之良药，化浊世之清风，明人心之慧日，确乃幸福人生必听的一堂课。

鉴于此，华藏讲记组同修发心聆听摘要，分类汇编成「受用一生的圣贤大智慧」系列丛书，有《小故事大智慧》、《幸福锦囊集》、《培养孩子好习惯的方法》、《健康与环保的新饮食》、《人生不能等待的两件事》、《礼貌待人的重要性》、《人生追求的快乐聪明健康致富》、《说话的艺术》、《教育始从落实弟子规》等共九册，至诚供养有缘同修大众，冀解社会、家庭、个人各个不同之迷惑障碍。

言语，是一个人内在德行的外化表现，是人与人之间沟通、交流最直接的桥梁，也是影响一个人一生当中人缘好坏、事业顺逆的重

要因素。古人讲「口为祸福之门」,善说话者,可以和睦人际关系,调和生活、工作氛围,可以导人改过向善,激人奋发上进,解人困顿疑惑,可以化解纷争,利益社会大众;而一言不当,则很可能横结怨怼,甚至误国丧邦,招致今生后世的苦报。由此可见,说话是一门艺术,言语的修持,对个人、家庭、社会皆非常重要。故《弟子规》要求儿童始从学习侍奉长辈、洒扫应对的言语起,养成仁爱存心、谨言忠信、隐恶扬善的习惯,从此奠定德行言语的基础。若能把握说话适当的态度、时机及明辨是非善恶,必能做到与人沟通无障碍,处世接物皆自在。

书中若有内容汇整不当、或文字讹误之处,祈望同修大德慈悲赐教指正。

华藏讲记组

二〇〇八年十二月

# 目 录

编者序 .....	(1)
一、总原则 .....	(1)
❖主敬存诚 .....	(1)
■言忠信 .....	(3)
凡出言 信为先 .....	(8)
■谨言 - 简要详明 .....	(15)
话说多 不如少 .....	(16)
二、存心 .....	(20)
❖仁爱存心 .....	(21)
晨则省 昏则定 .....	(21)
出必告 反必面 .....	(22)
❖隐恶扬善 .....	(23)
道人善 即是善 人知之 愈思勉 .....	(23)
扬人恶 即是恶 疾之甚 祸且作 .....	(29)
见人恶 即内省 有则改 无加警 .....	(32)
人有短 切莫揭 人有私 切莫说 .....	(38)

三、时机	(40)
◆规过迁善	(40)
亲有过 谏使更 怡吾色 柔吾声	(41)
劝父母	(41)
劝孩子	(42)
劝兄弟	(44)
劝领导人	(46)
劝朋友	(51)
勿以小嫌疏至亲 勿以新怨忘旧恩	(52)
谏不入 悦复谏 号泣随 挞无怨	(55)
善相劝 德皆建 过不规 道两亏	(58)
四、态度	(62)
◆孝顺恭敬	(63)
父母呼 应勿缓 父母命 行勿懒	(63)
父母教 须敬听 父母责 须顺承	(65)
◆贵和存敬	(70)
言语忍 忿自泯(惩忿、窒欲)	(70)

长呼人 即代叫 人不在 己即到(接待礼仪)	(79)
称尊长 勿呼名 对尊长 勿见能	(83)
路遇长 疾趋揖 长无言 退恭立	(85)
尊长前 声要低 低不闻 却非宜	(87)
进必趋 退必迟 问起对 视勿移	(89)
将入门 问孰存 将上堂 声必扬	(89)
人问谁 对以名 吾与我 不分明	(91)
将加人 先问己 己不欲 即速已	(92)
己有能 勿自私 人所能 勿轻訾	(94)
<b>❖体恤他人</b>	(96)
用人物 须明求 倘不问 即为偷	(96)
人不闲 勿事搅 人不安 勿话扰	(98)
借人物 及时还 后有急 借不难	(99)
<b>❖谨护口业</b>	(100)
彼说长 此说短 不关己 莫闲管	(100)
见未真 勿轻言 知未的 勿轻传	(101)

奸巧语 秽污词 市井气 切戒之 .....	(103)
诈与妄 奚可焉 .....	(104)
惟其是 勿佞巧 .....	(106)
◆谨慎承诺 .....	(107)
事非宜 勿轻诺 苟轻诺 进退错 .....	(107)
◆谦下好学 .....	(108)
心有疑 随札记 就人问 求确义 .....	(108)
五、方法 .....	(110)
凡道字 重且舒 勿急疾 勿模糊 .....	(110)
六、明辨 .....	(112)
堂堂六尺躯 莫听三寸舌 舌上有龙泉 杀人不见血 .....	(112)
七、结语 .....	(116)

# 说话的艺术

蔡礼旭老师 讲述

此为节录蔡礼旭老师讲于香港、台南、澳洲之「幸福人生讲座」共一百二十次讲演中，关于说话的艺术。华藏讲记组亲聆音带，分类汇编，辑成此书，供养读者。

## 一、总原则

### ❖ 主敬存诚

「道」就是孝心，「道」就是时时刻刻与人相处的仁慈及恭敬之心。所以，中国人做学问最强调的就是在「主敬存诚」上下功夫。敬是恭敬之心，何时恭敬？言语态度、起心动念，都要恭敬、真诚，这是真实学问。人的孝心、恭敬心、真诚

心，都是一个人本有的真心，正所谓「人之初，性本善」。孟子说：「学问之道无他，求其放心而已矣。」这个「放」，就是把我們忘失的真心、孝心、恭敬心与关怀他人的仁慈之心找回来。这样，生活就会觉得很踏实、很充实，否则人生就会愈走愈空虚。因此，找回真心就是充实我们的内在美，而不是去追求外在虚幻的物质或价值。所以，真实功夫在主敬存诚，而主敬存诚就表现在我们所有的言语、行为当中。

言语会产生什么影响？当你的言语确实是忠、信，必然会令听者闻之而受益、感动，因此一定会达到「善相劝，德皆建」的效果。你能坚守信用，别人对你的言语就会不断的提升信任。所以，我们要考虑言语所产生的效果，言语不恭敬，有妄语、两舌、恶口、绮语，必然造成别人对你的轻视与侮辱。此外，「一言兴邦，一言丧邦」，一句话没有讲好，就有可能引起一个国家的灾难，引起一个家庭的破裂、一个团体的颓败。所以，我们要谨记圣贤教诲，一定要谨言慎行。

## ■言忠信

人与人相处，使用频率最高的是言语。因此，言语是否能忠、信，会影响一个人的存心。何谓忠？忠是会意字，上面一个中，下面一个心，代表心不能偏颇，不能自私自利。心一偏颇，就会损己又损人；反之，则能大公无私，处处替人著想。如何让自己的言语诚实，而得到大家的信任？就要注意言语的态度。

「信」是会意字，代表人言，话一出口，就一定要遵守。《弟子规》说「凡出言，信为先」，孔子也说「人无信不立」，一个人假如没有信用，就很难在社会上立足。孔子的教学有四个重点：「第一是德行，第二是言语，第三是政事，第四是文学。」为何言语仅次于德行？因为人与人的互动与交往，言语使用的频率最高，因此学习言语很重要。

古人对言语的态度，都是一诺千金、一言九鼎。「信」，除了守信的意义，另外一层意思就是

信义,包含道义、恩义、情义,虽然没有付诸言语,却是时刻不敢忘。用现代话讲是义务,就是做人的本分与义务,这样去理解就可以把「信」的意思解得更广。

圣人的学问就是要把人与人的关系处好,所以学会做人是根本。做人不外乎五伦关系,古人常讲的伦常大道。哪五伦?「父子有亲,君臣有义,夫妇有别,长幼有序,朋友有信」。

第一伦:父子有亲。父子要言而有信,才能把家庭、孩子管理好,孩子才会信服。父子之间,除了言而有信,还要父慈子(父亲慈爱子女),子孝父。

第二伦:君臣有义。君臣关系,换作现在的名词叫「领导人与被领导人的关系」。为君者,所谓君无戏言,讲话一定要算话。臣子答应君王的事,也一定要尽心尽力做到,这是一个人的义务、本分、做人的态度。

当领导者应该有什么样的态度与本分?最重要的是要做人民的好榜样,要以人民的幸福

生活为努力的方向，绝不是以个人的享乐为目标。做为一家之长，一个企业之主，或是一个国家的领导人，一言一行影响的层面都很大。当领导者做出了好榜样，举国上下都能遵从、效法，整个人心的转变就会非常快速。人心善，国泰民安；人心恶，灾祸连连。古代圣王都能深刻体会到这一点，所以时时反省自己。商汤在自己的洗脸盆里就写着：「苟日新，日日新，又日新」，时时提醒自己不可懈怠，要做好臣民的榜样。做为一个领导者能有如此反省的态度，有爱民的存心，一定会赢得人民、员工的爱戴。

为人臣子应该有什么样的本分和义务？俗话常说：「受人之托，忠人之事。」为人部属也要尽忠职守，把工作做好。

第三伦：夫妇有别。夫妇之间当然也要言而有信，夫妻之间要常想着对方的付出及恩德，心里常常念恩，看到对方心生欢喜，这是夫妻之间要守的信义及道义。治家有一个很重要的原则，就是夫妻彼此没有秘密。但是现在夫妇之间有

很多话都不敢明讲，还各自存私房钱，不能以诚相待就无法团结。所以，人与人交往要诚信，才能愈来愈和乐。

第四伦：长幼有序。兄弟之间要言而有信，也要有情义、恩义，兄友弟恭，如此才能令父母放心，所谓「兄道友，弟道恭；兄弟睦，孝在中」。

第五伦：朋友有信。朋友不只是言而要有信，还要有朋友的信义跟义务。朋友相处中有五个本分要尽到：

第一是「劝谏」，当朋友有过失时要劝导他。我们用真诚心去劝谏，就会考虑时机、态度和方法，还要用耐性，毕竟现在人很难一劝就接受。

第二是「关心慰问」，当我们主动去关怀别人，自然而然就会带动人与人之间的互敬互爱，更能感受到施比受更有福，会深刻体会到生命中的宝贵价值。

第三是「互相赞叹，互相肯定」。懂得欣赏别人的心才是真实学问；嫉妒别人，不懂得赞叹，心量就愈来愈小，道德学问也会因此而中止。所

以,要常看别人的优点,欣赏别人。如果我们嫉妒有学问、有修养的人,甚至于用言语毁谤他,会让跟他学习的人失去信心,由此很多人便失去了求学问的机会,这是有损阴德之事,不但折损了自己的福分,同时也障碍了别人。

第四是「不言家丑,不言隐私」,不可以把朋友家里的隐私讲给其他人听,言语要谨慎,「话说多,不如少」。有时话说得太多,不经意把朋友一些家事讲给其他人听,遇到有心人来挑拨是非就麻烦了,这样会破坏朋友之间的情谊。所谓「交浅不言深」,讲话要注意分寸,古人说「慎言、慎言」,言语确实要很谨慎。不谈人家的隐私,可以多谈谈人家的好事、德行,所谓「扬善于公堂」,我们愈肯定他,他就愈积极努力去做好。

第五是「通财之义」。人生难免会有顺境、逆境,难免会有起伏跌宕。当一个人处于低潮或者逆境时,最需要朋友及时的帮助,这时要赶快帮助他,但以钱财助人有一个原则,就是救急不救贫。帮助人要用智慧去判断,不然有可能是善心

行了恶事。这个财不只是钱财，还指我们的经验、智慧。等到他已经学习到这些经验、方法和智慧，相信他也可以把家庭经营得很好。

我们从五伦关系中找到了人生的角色与定位。我们站稳脚根，自然就能够步履踏实，让自己的人生走得更充实、更有价值。

### 凡出言 信为先

讲话的态度是「凡出言，信为先」，要言出必行，言行一致。名垂青史的人，绝对都是做到言行一致。《论语》说「古者言之不出，耻躬之不逮」，就是君子很怕讲出去的话，自己做不到，所谓「一言既出，驷马难追」，所以不能轻易开口，不能轻易许诺。一定要确定自己能做到再答应，不可逞能。而现在的人却很轻诺，随随便便就答应别人，答应小孩，到时才后悔莫及。

曾参的太太有一天要出门买菜，孩子吵着要跟她去，她就对小孩说：「你不要吵，不要跟我去，妈妈回来杀猪给你吃。」孩子就不吵也不跟

了。结果她从市场回来,看到曾参正在磨刀准备杀猪,就很紧张跑过去说:「我是跟孩子开玩笑,哄哄他的,怎可当真?」曾参对他太太说:「假如妳骗了孩子一次,可能妳这一辈子讲的话,他都不会再相信,所以还是要按照妳的承诺去做。」所以,为人父母要知道「事非宜,勿轻诺,苟轻诺,进退错」。人往往在很高兴的时候就会随口承诺,如此很不恰当。譬如很多大人在打麻将的时候,不论孩子要什么,都会说:「好,给你!好,去吧!」以后孩子就知道,打麻将的时候是要东西的最好时机。这些都要留意,否则孩子学到的不是老实,而是察言观色。

明朝有一位大学问家宋濂,幼时家贫,没有钱买书,曾向一个大户人家借书。大户人家有点傲慢,借给他一本很厚的书说:「借你十天,到时要归还。」结果到第十天,正好下了很大的雪,主人觉得他一定不会来,但宋濂还是冒着大风雪准时把书送还给大户人家。主人很感动,就对宋濂说:「我们家的书,你随时可以来借。」所以,建

立了信用,对自己会产生非常大的助力。

春秋时代,有个人叫做季札,他代表吴国出使鲁国。途中经过徐国时,徐国的国君邀请他用餐。在进餐的过程中,徐国国君一直盯着季札腰间的宝剑,季札从国君的眼神中,知道他很喜爱这把宝剑,这就是「视思明」,看了就明白了。但是按照礼仪,代表国家出使都必须佩戴宝剑,所以他心里想:「等我完成任务,再将这把宝剑送给国君。」后来他出使鲁国回来,又经过徐国,就准备把剑送给徐国国君,结果徐国国君已经去世了。于是季札就到国君的墓前行礼,行礼之后,就把他的宝剑挂在墓边的树上。他的仆人看了,就对他说:「主人,你为什么要这样做呢?你并没有答应要把剑送给他;纵使答应要给他,他也已经过世了,所以也没必要把剑挂在那里。」季札说:「始吾已心许之,岂以死背吾心哉。」我的心里已经表明要送给他了,怎可因为他死了而违背了我心的承诺。古人的信用是在起心动念上就做到了。听到这个故事,自己也觉得很惭

愧,有时失信于人,第一个念头还想要如何去解释,比起古人还有一段差距。但是因为有了差距才会有进步,我们要时时去体会圣贤人做人的存心跟分寸,自然就能「德日进,过日少」。我们要对得起自己的起心动念,当具备这样的态度时,就能与圣贤们感应道交。

东汉时代有个人叫郭伋,他的德行很好。他担任地方官,当他在民间巡视时,有一群孩子跑过来对他说:「大人,您下次什么时候再回来?」他就计算了一下时间,然后对孩子们说,何年何日会再到此地来。当郭伋又到这个地方时,距离跟孩子们约定的时间,提早了一天。郭伋就跟仆人讲:「我们今天不能进去,因为会失信于孩子。」所以,郭伋就在村外的野亭子过了一夜,隔天才进城,而那些孩子正在那里等他。郭伋做到了童叟无欺,纵使是小孩,他也不愿意失信于他们。所以,光武帝称他是「信之至矣」,即他的信用已经达到极处。

政府对于人民要不要守信? 也要有信用,人

民才能遵守政府所规定的法令。秦朝时代有「商鞅变法」,当时商鞅拿一根很长的木头,然后说:「如果有人把这根木头从南门移到北门,我就赏赐给他十两银子。」他为什么要这样做?因为当时秦国人民对于政府并不信任,所以要重新树立信用。刚开始没有人去移动木头,后来加到五十两,才有一个人觉得不妨试看看,就把木头搬过去了,政府真的颁发了五十两给他,正因为此事,人民了解到政府现在是言出必行。当然政府也要持续守信,不然朝令夕改,人民还是不相信。

《论语》中提到,「人而无信,不知其可也」,人假如没有信用,真不知道他的人生还能做出什么事?现在商场上讲不讲信用?有些似是而非的观念,说无奸不成商。假如现在我们坚守信用,做老实人,是不是会被欺负?假如只有我们的孩子讲诚信,别人都不讲诚信,他能否活下去?我告诉您们,他一定会活得很好,因为他会当总裁、当总经理。假如你是客户,你要找什么

样的人合作？当然是找有诚信的，无信的人可以骗一时，却无法骗长久。现代的人受功利主义影响太大，急功好利，结果是枉作小人，把自己的福分都折损，以后就无法赢得他人的信任，人际关系就会愈来愈差。

曾经有一位商界朋友，他很诚信带了十万元到深圳，接了第一笔生意。签完合同，对方汕头老板一看，这份合同绝对是亏本，不可能赚钱，就交代他的下属监督，看他是否有偷工减料。结果工程做完了，没有发现任何偷工减料的现象。后来汕头老板付了钱，但他心想，这个人做生意怎么高明到这种地步，明明看是亏本，他到底是怎么赚钱的。老板觉得他高深莫测，于是就派人请他回来，问他：「这个工程你赚钱了吗？」他回答说：「没赚钱。」老板接着问：「你是现在才知道没赚钱，还是签了合同就知道？」他说：「签完合同我就知道没赚钱。」老板很惊讶：「你明知道不赚钱，为什么还把工程做完？」他接着说：「因为已经签了合同，我必须信守承诺把它

完成。」老板问他：「你亏了多少钱？」他说：「我的成本十万块都亏光了。」老板就说：「今天晚上我请你吃饭。」

晚上老板召集了所有分公司的工程主管，交代他们，以后铺地砖的生意都交给他做，不要找别人。这位朋友因为诚信，现在事业发展得很好。我们有一次到江苏的一栋大楼，里面地砖铺得很漂亮，就是他铺的。我们走在这样的地砖上，内心觉得很踏实，因为这是有信用的人铺出来的。

商场上只要坚持守信，当你信用的程度愈来愈坚固的时候，事业绝对有成。而人往往都急于求成，想要赶快获得利润，在急于获利的欲望促使之下，就容易做出犯法的事情，很多企业家都是东窗事发而锒铛入狱。所以，人生还是要走正道，要循规蹈矩的工作、生活，能坚持德行愈久，后福则是无穷！

卢叔叔辅导的公司中，有一家是做森林游乐区的，那个游乐区非常漂亮，多是上千年的植

物，树藤很粗，这个森林里的芬多精含量是全球有名的。当时这家公司严重负债，大家建议他砍伐树木，砍一棵树就有几十万，可以减轻债务，但老板不愿意，觉得要爱护树木。这些植物都是有生命的，要「爱惜物命」。他为了保留一棵大树，还把房子移到旁边盖，处处能看到他的仁慈之心，不只对人，对万物皆是如此。由于他的存心，感动了卢叔叔来帮助他。他已经亏损了十二年，后来卢叔叔来帮助他，游乐区就挖到了温泉，第十三年所赚的钱把前十二年的亏损都补回来了。所以，人只要有仁慈之心，确实后福无穷。卢叔叔又跟他说，一个人爬得愈高就愈危险，经常给予他很多的提醒。因此，我们对道德要有信心，遵从圣贤教诲来做人，才能让我们的一生有很好的诚信。

## ■ 谨言 – 简要说明

对于「谨」字，谨是一种态度，要落实在言语、行为当中，所以要谨言慎行。假如言语不谨

慎,所谓「一言兴邦,一言丧邦。」在团体里搞是非人我,很可能把团体破坏了。所谓言多必失,讲话不可以滔滔不绝,因为还没有思考清楚就说出去,说了就收不回来了。孔子说:「三思而后行,三思而后言。」《易经》云:「吉人之辞寡,躁人之辞多。」吉祥的人言语少,急躁的人言语很多。而一个人滔滔不绝,他的心一定很急躁,没有安全感。人处于这样的心境就容易说错话、得罪人,由于心杂乱,才导致「祸不单行」,这都是心没有主宰,才会一而再、再而三犯过失。所以,心要能静得下来。当你言语少,心就比较平和;人心平和,对于所处的环境、所发生的事,就能清楚地观察、观照,就不容易出现差错。

## 话说多 不如少

言语的谨慎度要随着我们的历练慢慢提升,在不熟悉的场合下尽量先保持沉默,多看、多听、多付出,这一点很重要。另外在企业团体当中,假如是为了决策、发展的一些问题,我们

在开会当中可不可以「话说多,不如少」?不行!一定要就我们所观察了解到的情况,和大家一起畅所欲言。其目的是为了做好决策,在讨论过程中取得共识,这时就不能不讲话。有些人是开会的时候一句话都没有,开完会后话很多,就不是正确的方式。如果我们的言谈,能让人家欢喜,让人家生信心,讲的都是利益语、诚实语、软慰语、智慧语,就是口吐莲花,舌灿莲花,这样的话可以多说,因为对人有益。

当别人真正需要我们时,一定要尽心尽力去引导、规劝。但是时机不成熟的时候,确实不要讲得太多,以免令人生烦恼。进退之间,缘分的成熟与否,也不是几句话能讲清楚的,还要自己去累积经验。我们可以用孟子「观其眸子」的方法,比如说你跟他谈《弟子规》很重要,然后举了几句经文,「置冠服,有定位」,这句经文对于孩子今后做事的能力有直接的影响。你这样一讲,他的眼睛就会放光、发亮,此时你不能说:「今天我们就讲到这里」,如此就不是随缘。当缘

分成熟了,我们可以顺势而为。假如与一个人讲了五分钟,他目光呆滞,这时再继续讲就是攀缘了。所以,时时刻刻要观察缘分的状态,缘分是动态的不是静态的,要把握时机灵活运用。

所以,多说不如少说,但只要开口讲话就一定要讲利益别人的话。有一次,我接到一位朋友的电话,在电话里就听到她哭哭啼啼叙说她先生诸多不是。等她讲完,情绪比较缓和了,我就跟她说:「妳已经有小孩了,一定要把家庭经营好。」在家庭生活当中要保持一个态度,无论对方对或错与我无关,我对不对最重要。所以,先不要去看先生的不是,要先看自己,我当太太有没有当好?我当妈妈有没有当好?我当媳妇有没有尽力?假如我们都没有做好,岂有资格生气说别人?现在有很多家庭的情况,都是愈来愈严重,而造成这种现象的原因,往往都是遇到事情意气用事,不但家庭毁了,孩子也遭殃,所以应当理智应对一切事。

后来我的朋友说:「蔡老师,我在打电话给

你之前,已经打给我的几个女性朋友,她们的答案都跟你不一样,她们都说非常时期一定要用非常手段。」古语说:「宁拆十座桥,不破一桩婚。」桥断了还可以重建,婚姻破裂了,破镜很难重圆,碎片捡起来都很难复原了。所以,言语要谨慎,假如你给她建议,这样的男人一定要跟他离婚,到时候她意气用事真的离婚,后来又后悔了,她会指责你:「都是你害的!」她的小孩也会指责你:「都是你害的!」你这一辈子都得不到安宁,可能每晚都睡不好。

我们与人交谈,一定要掌握原则,就是一定要让他自我反省,引导他在自己身上找原因,才能真正化解矛盾。而往往他在反省时,情绪就能平和下来,即使他没有立刻按照你的话去做,可能过了一段时间之后,他会觉得你讲得很对;假如他真正照着你的话去做,他会感谢你。

人往往很容易受情绪感染、影响,也往往都会站在自己的角度观察事物,因此切记不可只听一面之词,以免受影响,而有了先入为主的看

法,这样就失去客观性。所以,要会分辨哪些话是对的,哪些话是错的,然后向他解释并告诉他,现在的情况是结果,原因在哪里?如此去引导,找出原因,他才能设身处地为对方著想。要以和为贵,绝对不可再制造矛盾、纷争。

## 二、存心

对于言语的修养,我们要从几个方面来进行探讨。首先从言语的存心谈起。为什么要讲话?为了表达自己的心声,希望别人了解,进而有好的沟通。沟通的目的在相互了解,进而互相帮忙、互相成就。存心善,自然而然就能成就别人;存心不善,就要马上警觉这种言语态度不对。

而用人除了德行之外,也要看他讲话的分寸。所谓家和万事兴,团体亦如是。所以,从言语的存心去看,就不容易看错人。如果看错人不能怪对方,要怪自己学问不够。

## ❖ 仁爱存心

### 晨则省 昏则定

「晨则省，昏则定」是要让父母欢喜、放心。有人说：「我就是嘴巴不甜。」其实障碍不在外，在自己的一念心。假如我们讲的话能够让父母欢喜，有这一份利益父母的心，孝顺父母的心，岂有嘴巴不甜的说辞！事在人为。

有个孩子学了《弟子规》，回去很认真地落实，隔天就站在他父母的门前，等着父母起床。父母一出来，他就跟父母鞠躬说：「爸爸、妈妈早上好，昨晚睡得好不好？」他爸爸、妈妈吓了一跳，赶快给幼儿园打电话说：「昨天发生什么事了？孩子怎么今天会给我们问安？」老师说昨天教到了「晨则省，昏则定」。其实孩子很好教，只是我们没有教。

周文王对他的父亲王季每天都是早、中、晚三次问候，所谓晨昏定省。一来看父亲的气色，再来看父亲饮食的情况。假如父亲进食很好，他

就非常欣慰；假如父亲吃得很少，他就很担忧。周文王对他父亲的这份孝心，感动了全国人民起而效法。

孩子早晨起床，去跟父母恭敬问安，妈妈一看，孩子额头发亮，证明昨天睡得很好，父母就很安心，一天工作也很有动力，这是早上问安的好处。晚上或者下课回来，跟父母报告：「爸爸妈妈，我回来了，您今天过得好吗？」当他问候父母时，父母一看，孩子的气色不错，代表今天在学校过得很好，应该没有跟同学发生冲突，父母也很放心。所以，早上问一次，晚上问一次，就是让父母放心。

## 出必告 反必面

要出门的时候，先跟父母讲清楚我们的去处，他们才会放心。假如你出外念书，最好能够让父母亲自去看看学校和住处，看到了学校的环境不错，他们就能放心，所以为人子女要善体亲心。出门之后，也要把可以联络的电话、住址，

事先让父母知道，以便临时有事马上可以通知到。当我们回家的时候，要主动跟父母问好，让父母知道我们回来了，他们就会放心。

不仅对父母要出必告、反必面，应该是只要我们交代清楚就能减少别人的担忧，就应该出必告、反必面。甚至于在公司里，若要出外也要把行程告诉上司或者同事，让他们在紧急状况下还能通知到你。这就是处处能够替人设想，言语的存心是如此，这也是对人的恭敬。对人恭敬就会常常想到如何做才能让他们放心，减少担忧。

## ❖ 隐恶扬善

### 道人善 即是善 人知之 愈思勉

当他能宣扬别人善行时，他的存心就是「道人善，即是善」，希望别人知道之后，能向这些善人学习。「人知之，愈思勉」，是为了让更多人能够跟这些圣贤人学习。大家听到很多善人的行

持和风范，会生起效法之心，这是必然的，因为「人之初，性本善」。

利益他人，绝对不要等三年、五年，甚至有人说要等下辈子，其实不用等那么久。一个人一念善心，就已经得到了利益。俗话说「人逢喜事精神爽」，助人就是喜事，助人为乐。所以，当我们在助人当中，还没得到回报以前，自己的身心已经非常欢喜、健康。同理，当我们去害人、骂人，对方虽然还没有来报复，但是害人的心一起来，身心已经受到了摧残，良知也在一点一点被埋没，正气提不起来，每天都担心自己的错事东窗事发，这样身心绝对是当下就受到伤害。

日本有一位江本胜博士，他用水做实验，当我们面对一杯水说感谢的话、祝福的话，无论用任何一种语言讲，这杯水在高倍显微镜之下，显现出来的影像都是非常漂亮的结晶体。可见水能够感受到人的意念所传递的能量，水能接收得到，就说明所有万物都能接收得到。所以，很多养花的人，每天都对花讲话，说你长得真漂

亮,花开得真美丽,常常跟花沟通,结果花愈开愈茂盛。万物跟我们都有互动,所以一念善,一念祝福,水结晶就很漂亮。假如我们用恶意对水,咒骂它、责备它,水的结晶就会变得很丑陋,甚至于根本无法结晶。而且在高倍显微镜拍摄出来的影像,就好像一个小孩被骂的时候,缩成一团。

所以,我们一念善、一念恶,都能影响水的状态。为什么说生命的答案水知道?因为人体有百分之六十八到七十都是水,你的意念可以影响一杯水,同时也会影响你全身的水。你一念善,体内百分之七十的状态都是好的,你的身体一定很健康。而你的意念又是祝福,又是感恩,你的身心就会处在非常良好的状态上,当然身心健康。假如你所起的念头不善,体内百分之七十的水都会产生不好的变化,久而久之你的细胞就会发生病变,而癌症就是细胞病变所形成的。所以,雷久南博士在实验当中证明,大部分的癌症病患,在十到十五年当中,人生都发生过

一些自己无法接受的挫折，所以情绪瞬间跌到谷底。这样不好的情绪维持了十五年之后，整个身体状态就会快速发生病变，就是所谓的癌症产生。因此，人的心念才是身体健康的根本。

当我们利益他人的念头一起，已经得到了大好处，不用等到别人来回馈。当起恶念的时候，不用等恶报到了，当下身心已经受到错误念头的折磨和摧残。有一个小孩听了《生命的答案水知道》之后，他一进家门，保姆就跟他说：「我好讨厌你！」她是跟这个孩子开玩笑的，结果这个孩子马上抱着身体说，你不可以对我这样讲话，我的身体有百分之八十都被妳害了。小孩身体的水含量接近百分之八十，比成年人更高。孩子一听，马上就学到了。所以，讲坏话对自己的影响最大。当孩子有这种念头的时候，他讲话就会保持高度警觉性。因此，正确的观念一旦扎根，就不容易接受错误的观念。

不只是从水得到了证实，我们海口有位老师用两个苹果做实验，他告诉同学，前面的这个

苹果,你走过去对它讲一句好话;后面的那个苹果,你就骂它。结果试验了一个礼拜,这个说好话的苹果显得很坚硬没有软化,被骂的那个摸起来软软的,而且皮都皱了。老师把两个苹果拿给我看,还说送给我吃,我很怕吃到那个被骂的,因为所有骂人的话都被我吃下去了。所以,确实万物都能感受到人的意念、人的能量,无论是好的还是不好的信息,它都能接收得到。

还有人拿白米饭做实验,拿了三碗米饭,第一碗是感谢它滋养我们的身体,表扬它很香、很好吃,赞叹它;第二碗是骂它难吃死了;第三碗不理它,一句话也不跟它讲。一个星期之后发现:第一碗发酵了,还闻到发酵的香味;第二碗变黑发臭了;第三碗也变臭了,而且比第二碗还臭,一句话也不跟它讲,居然比骂它还要厉害。为什么?我们说人与人的关系,尤其是夫妻之间,偶而发泄情绪骂一骂,床头吵床尾和。但假如是冷战,两个人生不如死,每天都在支撑着,不知道要撑到何时为止,撑得气都快断了。冷战

比热战还恐怖,冷漠对人的杀伤性更强。所以,这个实验同时告诉我们,对人不能恶言,更不能漠不关心。

而欣赏赞叹别人也要从点点滴滴当中磨炼,因为嫉妒是与生俱来的烦恼习气。有一个人非常聪明,才华横溢,二十岁就获得数学博士,世间人都觉得他很有才华。有一所知名大学破格直接聘请他为副教授,但他做了十年都没有升为教授。我有一位朋友也是博士学位,跟他在同一个办公室,我就去了解为什么禀赋这么好的人,三十岁还是副教授。结果发现他这十年来所有的论文,发表的都是某个教授这里不好,某个教授那里不好,而且讲得很精辟,都能抓住别人的弱点。所以,在他要升等的时候,都被这些教授阻止了。由此可知,欣赏别人的态度,会影响人的一生,而处处只会挑人家缺点的性格,也会障碍一个人一生。

后来我朋友就给他一个建议:你的论文要换一个角度去写,就有可能升为教授。哪一个角

度？写教授的优点。他一听到这个建议，脸色很难看，觉得很困难，批评别人二、三十年已经习惯了，要改变成欣赏别人还真不容易。结果论文写出来让我的朋友看，我朋友看完觉得全身不自在，因为他称赞别人的时候，自己都觉得很不舒服，看起来当然就很造作。所以，欣赏别人还要点点滴滴养成，赞叹别人要让人家感受到，你是从心里给予他肯定。因此，对待朋友要懂得互相鼓励、互相赞叹、互相欣赏。

### 扬人恶 即是恶 疾之甚 祸且作

你对恶人不恭敬，可能会被反咬一口，你就得不偿失，所以言语要宽容。当他犯错的时候，你明白，但是不要去批评他；他有一点点好，你就去肯定他。他会想，我这么一点好，人家就给我肯定，他就能感受到你的这份用心，他会慢慢往好的方面发展。而他愈好，你就愈称赞他，他就会想，其实做了坏事心里也不安，还被人家瞧不起，不如多做一些好事。所以，对人要循循

善诱。

我们公然讲别人的过失,他会很难受,而且也会让他在团体中愈来愈难生存。俗话说狗急跳墙,我们很有可能因为言语太刻薄而引来杀身之祸,所以要效法上天有好生之德。最重要的是和气待人,言语上不容机巧、刻薄,要用真诚、衷心来交谈。

「疾之甚,祸且作」,在历史上也有很多因为言语过失而招来杀身之祸的故事。在魏晋南北朝时,曹操的部下,有个人叫杨修,他口才特别好,曹操所犯的过失,他都公开讲出来,甚至于结果还没有出现,他就宣扬出去了,所以曹操对他非常不满。终于有一次,他揭了曹操的疮疤,曹操顺势就把他杀了。所以,我们要懂得言语的进退与分寸。

在中国大陆有个案件让所有人都在省思,就是「马加爵事件」。马加爵是一个大学生,他还没毕业,参加过很多全国的物理、化学比赛,都是榜上有名,成绩很优秀。结果因为跟同学发生

冲突,杀了四个人,被全国通缉。这件事震撼了整个教育界,来重新思考注重青少年的道德教育。我也访问了一些朋友的看法,有的人说:「这样的人赶快让他死,把他枪毙了。」有些从事教育的人,可能就不是这样看问题,他会觉得马加爵很可怜,还没踏入社会,为什么会做出这么残忍的事情?

这个事件,家庭要反省,学校也要省思,为什么一个成绩如此优秀的大学生,竟然不知如何做人。而且这件事没有发生以前,他可能还是父母心目中的骄傲。因为他是出生在很偏远的地区,那个村落只有他一位大学生。所以,确实我们不能被这些外在的「名」淹没了,要更实质的看到,能让一个人的人生充满希望,不是学历,而是德行。马加爵没有学过《弟子规》,假如他懂得「凡是人,皆须爱」,他就不可能这样做。假如他学了「兄道友,弟道恭」、「言语忍,忿自泯」,就不会发生这个意外了。

为什么他会萌生杀机?因为他的同学常常

讥笑他太穷了,没有好衣服穿。他在监狱里还跟监狱长说:「这件囚衣是我穿过最好的衣服。」由于同学都讥笑他,他的自卑感就愈来愈强,就是因为这样的刺激才让他失去理智。从这件事我也提示家长,要从另一个角度看,为什么这些同学会被杀?是不是偶然?不是!因为他们没有做人的分寸,他们没有学到「勿谄富,勿骄贫」,没有学到「人有短,切莫揭,人有私,切莫说」,而把人家的隐私拿来取笑,难怪人家会不理智的对待他们。所谓「扬人恶,即是恶,疾之甚,祸且作」,过分地侮辱他人,就会惹祸上身。

从这个事件中我们也要省思,要教育孩子绝对不能伤害别人,同样的也不能引发别人对他进行攻击。当孩子的言语中带有揶揄他人、轻慢他人的倾向时,我们就要谨慎,这已经在孩子今后的人生布下危机。

### 见人恶 即内省 有则改 无加警

见到别人有不好的地方,我们先不要批评,

要反观自己有没有犯同样的错误。假如有，赶快修正；假如没有，那很好，继续保持。改过也是相当重要的学问，《了凡四训》也提到「未论行善，先须改过」。李炳南老师有一段很好的开示，老人家提到「见人有善，不嫉妒要随喜；见人有恶，不批评要规劝或守默；见人做错事，不指责要协助改过」。老人家很多话都很有人生的智慧，常常能用来观照自己的心，进步就快了。所以，见人有善要成人之美，绝不可嫉妒。见人有恶不要批评，批评只会让人群失去和谐的气氛，所以我们应该规劝或守默。为什么要守默？时机还没成熟，与他信任的程度还不够，可能我们一劝，他还以为我们在找他的麻烦或者毁谤他。《论语》讲「君子信而后谏，未信则以为谤已也」，彼此建立了信义之后才能劝谏，相互之间没有信义就会产生误会。

看到有人做错事情，一般人第一个反应是什么？你怎么搞的？孩子不小心把盘子打坏了，你马上就像机关枪一样的不停骂他，这样孩子

就会更加内疚。如果这时能够平心静气,他会体会到我的父母很有修养。假如先一起把这个残局收拾好,他内心就很感激。再进一步,想想为什么会造成这个错事,来检讨一下,反而一件错事又能提升对方做事、做人的能力。我们都如此存心,人与人相处就能一团和气。

见人恶,绝对不要放在心上,那是在我们最纯洁的心上装了很多别人的垃圾,这是最傻的。有一个朋友说:「不见人恶很困难。」他就请教释净空教授,师长就教给他一个好方法,我也觉得好得不得了。师长说:「你以后看到别人的错,你就说都是我的错。」比如说,你看到儿子不乖,你就说:「都是我的错,我没有教好。」那你就赶快教!再比如说,看到太太不好,你就说:「都是我的错,没有用德行感动她。」假如在马路上看到别人没有功德心,你也说:「都是我不好,没有做好榜样影响他。」所以,善恶都是我们的老师。

很多人都说他看到别人做错事,心里就很难受,每天都一直盯着别人的缺点在看,内心愤

愤不平。现在社会当中很多人是愤世嫉俗，每天茶余饭后就在数落别人的缺点。当我们在批判别人缺点的时候，事实上内心就得不到平静。内心愤愤不平与学问是背道而驰的，所谓「学问深时意气平」，一个人学问愈深应该愈心平气和。我们也要从自己修身开始做起。当我们以此心境去面对周围的人，时刻鞭策自己不断增长学问，就不会把时间浪费在数落别人的缺点上。

有人说都是某人让我生气的，是某人对不起我，所以就会气愤不能包容。我曾经问朋友一个问题：「按照逻辑学来讲，没有一个人能够进入你的内心，既然如此，那真正伤害你的人是谁？」自己。这句话很有味道！我做一个譬喻，今天妳从办公室走出来，遇到一个人过来就打妳一巴掌，妳未回过神来，他已经气冲冲走了。妳心里想：「今天真倒霉，可能他认错人了，算了，不怪他了。」回到家后，妳先生喝醉酒给妳一巴掌，妳马上说：「我这一辈子都不会原谅你，我跟你没完！」同样一巴掌，结果差这么多，请问谁造

成的？自己！所以是谁让我们生气的？谁让我们痛苦的？都是自己的强求，都是自己的执著，不是别人跟我们过不去，是自己跟自己过不去。当你了解到这个真相，才慢慢懂得什么应该放下。

善人、恶人是老师，我们所处的境界也是老师。境界不外乎两种，一种是顺境，一种是逆境。一个人的道德学问是不是躲在山上成就的？绝对不是，道德学问都是在待人处事当中不断历练提升，所谓历事炼心。我们学了《弟子规》的「凡是人，皆须爱」，原本看到某种情况，脾气就要发作，突然想到凡是人皆须爱，气焰就压下去了，这就是历事炼心。一个人进步最快的时候是顺境还是逆境？逆境。所以，要感谢逆境，感谢困难，感谢磨炼，不然我们的潜能和智慧不能开显。有这种态度就不怕吃苦，就懂得磨炼自己去提升境界。所谓「玉不琢不成器，人不学不知义」，以后面对逆境也能视它为老师。而顺境最容易使人迷失自己，所有错事往往都是在顺境时做出来的。所以，面对顺境要懂得时时提醒自

己,不可放任,不可自大。要常常提醒自己,我有这样的顺境是多少人给我的栽培,要常怀感恩心,要把顺、逆境都当作是老师。

不只是人,乃至万事万物都可以做为我们的老师。中国圣贤人很善于跟天地万物学习,当您看到竹子,能从竹子身上学到什么做人处事的道理?我们观想一下竹子,一节一节表示很有志气,很有原则,竹子愈高的时候就会稍微垂下来,表示竹子的谦虚态度。竹子是空心的,能够虚心领受别人的批评,采纳别人的建议,所以竹子也是表君子之风。竹子是一节一节的,所以它能不断的往上升,其实人生就是要不断的往上突破。而且它每一节的节心特别硬,以此说明人生有很多的关卡,你都要勇往直前去突破。竹子很正直,昂扬直立而不屈服,然而又能虚怀若谷纳雅言。所以,我们要学竹子的正直,以及竹子内在的一种气节。我们常说为人要外圆内方,这个方就代表一个人正直的气节,与人相处还要外圆,就是要圆融一点。有人常常直言不讳,没

有观察情况、时机,让朋友听了很不舒服,之后不但没有感谢他的劝告,还跟他翻脸。所以,要圆融并懂得观察时机再去谏言。

竹子都是整片地生长在一起,所以竹子愿意选择好朋友共同生活在一起,这就是环境的影响。我们说身教、言教,还有环境对一个人潜移默化的影响,称为「境教」。你身旁都是一群正直有品德的朋友,在这种气氛之中,就会「德日进,过日少」,自己的道德也会增进。所以,荀子讲过,「蓬生麻中」,蓬是比较弯曲的一种植物,但是当你把蓬、麻一起种植时,麻都是很直立的,因此蓬自然也会直立起来,正所谓「不扶而直」。所以,环境对一个人特别重要,尤其在孩子的定性、知见都还没有确立以前,环境特别重要。

### 人有短 切莫揭 人有私 切莫说

我们去挖人家的隐私,无论对别人或自己,一点利益都没有,自己的人格修养也会降低。挖

人家隐私可能会造成他人的家庭不和，甚至于会造成团体的失和。如果您要用人，除了德行之外，还要看他讲话的分寸。一个团体里常常发生冲突、摩擦，往往都是言语不慎，就是因为太多人在讲是是非非，而造成团体失和。所谓家和万事兴，团体也是如此。团体中最重要的，是以和为贵，也要隐恶扬善，使团体有一种向善、和谐的风气。所以，我们观察一个朋友或部属，也要从言语的存心上去看，看人的深度就会愈来愈深，不容易看错。看错人不能怪对方，要怪自己学问不够。

《无量寿经》提到「善护口业，不讥他过。」一个人要增长德行，首先必须把嘴巴管好，必须了解讲话的分寸。我们也提到，讲话一定是对他人有帮助的时候再讲，不然应该把时间拿来学习。

而且我们在背后讲人家的坏话，对方知道之后，他的感受如何？很可能多年的交情付之一炬，所以言语要谨慎。俗话说「背后之议，受憾者，常若刻骨」，就是我们在背后议论一个人的是是非

非,当他知道的时候,就好像拿着刀在刻他的心一样,会让他终身不忘。所以,朋友之间的交情会撕裂,多数是言语过失造成的。一般人听到:「我听说哪个人说你怎么样?」耳朵马上竖起来,谁说的?讲给我听。如果是这样,谗言就很容易入侵。所以,我们听到某个人说,或其他人在议论自己哪里不好,应该说「是我做得不好,才让他不高兴,我应该再好好修学、好好提升」,如此,进谗言的人就无计可施。所以,人的心胸一扩大,纵使有这些谗言出现,也可以包容,将之消灭。

### 三、时机

#### ❖ 规过迁善

言语的时机要会判断,不该讲的时候讲,心是急躁的,控制欲太强,所以时机没有掌握到,反而事倍功半,达不到效果,甚至还把事情搞砸了。我们可以从《弟子规》来观察言语,哪些时机该讲,哪些时机不该讲。而规劝一个人也应该注

意到：第一是存心，第二要注意时机，第三要注意态度跟方法，第四还要很有耐性。

## 亲有过 谏使更 怡吾色 柔吾声

「谏」是劝诫，当父母有过失的时候，我们要懂得去劝诫。「亲」可以延伸到五伦关系，除了父子关系以外，君臣之间，当领导人有过失，我们有本分要去劝诫；夫妻、兄弟、朋友亦如是，这都是我们做人的本分，这就是讲话的时机。言语的态度要「怡吾色，柔吾声」，要柔和才能达到效果。当然不只规劝别人的时候要怡吾色、柔吾声，平常与人交谈的态度就要谦恭。

## 劝父母

有个读书人叫孙元觉，他们那里有个不好的风气，如果父母年老生病了，就把他们背到山上遗弃。孙元觉就劝他的父亲不要丢弃爷爷，但父亲不听，所以他也跟着父亲一起背着爷爷上山。把爷爷放下之后，他的父亲要回去了，孙元

觉马上去把竹篓子捡回来，因为是用这个竹篓子把爷爷背上山的。他父亲就说：「竹篓子不要拿了，放在这里就好。」他对父亲说：「不行，我要带回去，以后您老了，我再用它把您背上来。」他父亲一听，马上把爷爷背回家了。这是善巧方便规劝父亲。所以，我们要观机而行，用非常柔和的言语态度来规劝父母。

## 劝孩子

孩子应该懂得劝诫父母，父母也要规劝孩子的过失。有一对父子，孩子十六岁已经学会开车。有一天父子相约开车出门，到了一个风景区，孩子要去加油，便约定下午四点在这里碰面。孩子加好了油，还有一段时间才到四点，便就近去看了一场电影，打算看完电影再回去接父亲，结果一看电影，忘记了时间。等他想起来时，心里也很焦急。这个孩子没学过《弟子规》，不知道「过能改，归于无，倘掩饰，增一辜」。他就跟父亲说：「车子坏了去修理，所以回来晚了。」

父亲说：「你怎么可以骗我？」孩子接着说：「真的是因为车子坏了。」父亲又说：「我已经打电话到加油站去了，他们说整个下午车子都在加油站里，根本没有修理。」儿子一听很惭愧，东窗事发，被爸爸知道了。

接着父亲就说：「我非常生气，也非常难过，但不是对你，是对我自己生气。我教了十六年的孩子，居然会这样骗我，是我教育失败了。所以，我要好好检讨这十六年对你的教育，我要自己走回家。」那里离家有十八英里的路，走回去可能已经半夜了。父亲很坚持，就这样一步一步走回去，边走边反省，儿子开着车在后面慢慢地跟着。这一次对孩子的内心是非常大的震撼，他会很内疚。孩子对这件事会记多久？终身不忘！相信这趟旅途是他所走过的最长的旅途，也是他父亲给予他最成功的教诲。所以，父母教孩子要时时以一个反省的态度来感化小孩。

## 劝兄弟

古代人劝自己的兄弟都非常有耐性，也很有智慧。明朝的时候，有一位读书人叫陈世恩，他的弟弟每天在外面游手好闲不干正事，大哥就很生气，每天弟弟三更半夜回来，大哥就对他破口大骂，气得半死，结果持续一段时间，弟弟仍然没有改善。

后来陈世恩就跟他大哥说：「哥哥，你就别再骂弟弟了，让我来试试看。」当天晚上陈世恩就站在门口等他弟弟回来，结果过了十二点，弟弟才走进门来。这时你会说什么？会不会火气都上来了？所以，很多时候要靠我们的修养，靠我们忍耐的功夫，所谓「一切法得成于忍」。当他弟弟一回来，他马上跑过去说：「弟弟，你穿得这么少，会不会冷？」说完就一边扶着他说：「你肚子一定很饿了，我叫嫂子帮你煮一碗面。」然后把他弟弟带进来。第二天还是一样站在门口等，三天、四天都是这样做，而且每次见到弟弟都是充

满一种关怀、爱护，把他带进家门。

其实一个人在外游手好闲，会不会觉得很快乐？他也会觉得内心空虚，当他感受到兄长对他的爱护，就会慢慢回头。没有人喜欢自甘堕落，只要你让他有台阶下，只要你让他知道怎么走才是对的，你拉他一把，没有人不愿意接受的，但要接受就要靠我们的修养跟智慧。后来，他弟弟再也不游手好闲了。

听到这些德育故事，就觉得古代人常常可以演出好戏，我们却演不出，反而是坏戏连篇，问题何在？修养。要想成就一件事，一定要从修身开始，而不是要求别人。所以，不能感动身旁的亲友，是我们自己的问题，因为「德未修」，所以「感未至」。儒家有句心法是「行有不得，反求诸己」，任何事做不好，先检讨自己。如果我们有此存心，时间绝对不会消耗在烦恼或批评别人上。我常常告诉学生「宁为成功找方法，不为失败找借口」。我们劝导别人没有成功，一定是在态度、方法上有所不妥。所以，应该进一步自我

反省去调整,而不是劝了没有用就生气,或者觉得对方不受教,没有善根,这样用心就不正确。

《中庸》有一句教诲值得深思,孔子说「射有似乎君子,失诸正鹄,反求诸其身」。射箭很像君子之道,正鹄是指射箭的目标,这是说我们射箭没有射中目标,就说这支箭品质太差,或说这支弓的制作不好,把责任都推到弓箭上。所以,我们面对很多无法成就的事,应该要反省自己的态度与方法,是否有不得当之处。当我们能时时反省,必然会想到很好的方法,而对方也会被我们这份真诚心所感动。

## 劝领导人

作为臣子、属下,有个很重要的工作一定要尽心尽力去做,就是当领导人有过失的时候,要懂得劝诫他。而劝谏的前提是领导者对我们有足够的信任才可以,千万不能到一个公司才三天,就跟老板直言不讳。

《孝经》说「天子有争臣七人,虽无道,不失

其天下」，当时的天子只要有七个肯劝他的大臣，纵使他没有很好的道德学问，天下还可以维持。「诸侯有争臣五人，虽无道，不失其国」，诸侯是一个国家，比如鲁国、齐国，一个国家虽然无道，但是他有争臣五人，不会失去国家。「大夫有争臣三人，虽无道，不失其家」，大夫以前算是很大的一个官职，只要他身边有三个肯劝他的下属，虽然自己道德学问不好，也不至于把他的家族败掉。

身旁有向他进谏的下属，这对他一生事业的成败至关重要。古代很多良臣、忠臣都很守本分，只要君王有过失，他马上劝诫，最有名的莫过于唐朝的魏征。当然劝别人不能直言不讳，要察言观色，审时度势。魏征很有智慧，他一开始就跟唐太宗说：「我要做良臣，绝对不做忠臣。」唐太宗很好奇：「为什么你要做良臣不做忠臣？」魏征跟唐太宗说：「忠臣都要被杀头，所以我不做忠臣，我要做良臣。」这么一说，唐太宗哈哈大笑起来，但是在笑的背后，唐太宗会思考。古代

的君王都是饱读诗书，尤其对历史是滚瓜烂熟，一想到有暴君才会出忠臣，因此他会意识到假如我把忠臣杀了，就变成暴君。所以，魏征这么一讲，他就不用担心他的性命，因为唐太宗不想做暴君。魏征言语的智慧相当高，所以讲话要不断地去提升境界。

有一次魏征劝得太激烈，唐太宗一时无法接受，气得半死，下朝之后就一路走回自己的寝宫，一边走一边说：「气死我了！气死我了！我一定要把他杀了。」这时刚好遇到皇后，皇后看到皇帝如此生气，心想一定是魏征惹的祸。但皇后没问皇帝为何生气，反而说：「贺喜皇上！恭喜皇上！」唐太宗一听莫名其妙，我气得半死，妳还恭喜我！就问：「妳恭喜我什么？」她说：「皇上，一定是圣君，臣民才敢这样直言不讳。」唐太宗一听本来气得半死，就欢喜起来了。皇后言语的智慧也很高！

魏征去世的时候，唐太宗非常伤心，悲痛了很长的时间。唐太宗说了这样一段话：「以铜为

镜,可以正衣冠;以史为镜,可以知兴替;以人为镜,可以明得失。」以铜做为镜子,可以知道衣服哪里没穿好,头发有没有梳好;以历史做为的一面镜子,可以知道如何经营一个国家,使其更加昌盛;假如有肯劝谏的臣民,君王就可以知道每个政策的执行,对于整个国家社会的利弊得失。所以,唐太宗说他这三面镜子破了一面,就是指魏征去世了。唐太宗有如此尊贤的态度,难怪唐朝能出那么多的贤臣,开创「贞观之治」。所以,魏征是我们为人臣非常好的榜样。

从这个故事中体会到,一个皇帝也好,一个平民也好,一生要成功立业,最不能缺少的就是身边有真正肯劝诫的人。唐太宗没有魏征、没有皇后,能有伟大的功业吗?太难了!所以,你的身旁有肯劝诫你的人,要好好珍惜。《孝经》说「士有争友,则身不陷于不义」,一个读书人有一个肯劝诫的朋友,这一生才不会身败名裂。

而现在人敢不敢劝主管?不敢!这一点很值得思考。现在人是怕得罪主管就不敢谏言,又担

忧一朝天子一朝臣，所以每天活在患得患失当中。人有得失之心，就不能遵循理智、正气去做事。所以，古人说「无欲则刚」，「欲」就是自私自利。人有自私自利，心就不公正，做事总是瞻前顾后，反复无常。《了凡四训》说「命里有时终须有」，钱财不是凭借自己的钻营，去阿谀谄媚就可以获得，所以我们要一心把工作做好，而不是去讨好主管。在政府机关工作是要为人民负责，而不是为某主管负责。我们愈是尽心尽力地把工作做好，无形中就积累了福分，也提升了自己的工作能力。喜欢被人巴结谄媚的主管，保证他做不了多久就会垮下来。你时时尽到自己本分，有福又有慧，又有做事的能力，真正好的上司、主管来了，他要用谁？当然用你！

《中庸》提到「君子居易以俟命」，君子绝不攀缘，只是充实自己，时时等待机会去造福于民。「小人行险以侥幸」，小人只想着利益自己，抓些比较快速的机会，往往侥幸的心理都会做出一些不顺道义的事，到最后福也折损了，能力

及时间也耗在讨好上，得不偿失。

## 劝朋友

对长者一定是「怡吾色，柔吾声」。对晚辈是否都要「怡吾色，柔吾声」？要视情况而论。有些孩子很没有信心，你跟他讲话很凶，他怕死了，此时可以比较轻声细语跟他交代。有些孩子很傲慢，你对他轻声细语，他不把你当作一回事，这时就要有所威严。面对平辈，也是要「怡吾色，柔吾声」，但是在关键时，譬如他正在颠倒，你对他「怡吾色，柔吾声」，他醒不过来，这时就得现怒目金刚。

我有一个朋友，他人生面临一个很大的冲突点，情绪非常不好，到我家本来是要念书，结果一坐下来很气愤的讲了半小时，我静静的让他把苦水吐完。然后我就针对他所表露的情绪给予解释，并且态度很凶的指正错误，因为他已经情绪失控了，这时要用正气震慑他。我也讲了半小时，他一句话也没有说，然后就回去了。隔

天一早他打电话给我说,他活了三十几年,昨天收到了一个最好的生日礼物。我一听觉得很愧疚,他昨天生日,我还骂了他一顿。但是,我从心里佩服他,因为我这样直言不讳,他还能有雅量接受规劝,这个人有大福,后来他的日子过得挺好。当时我是观察时机,因为他对我非常信任,我才敢用这种态度去面对他,而这种态度不是发脾气,是为他著想。

### 勿以小嫌疏至亲,勿以新怨忘旧恩

为人处事要记住「勿以小嫌疏至亲,勿以新怨忘旧恩」,不要因为小小的嫌隙跟至亲伤了和气,甚至于连电话都不打,这就是意气用事。在北京讲课时,讲五伦关系谈到「长幼有序」。有一位姐姐听完之后很忏悔,因为她已经跟妹妹两年没通过电话了,只因为发生了一次口角。后来她回去就打电话给她妹妹说:「那件事是我错了,我跟妳道歉。」她的话才讲完,妹妹就在电话那一头放声大哭。幸好两年就化解、包容了,假

如撑五年可能两个人都快得癌症了。每天怨气在身上,血气都不通,细胞迟早会病变,癌症都是先从心病起。而承认错误,关系就化解了。所以,人生不要去赌这种气,太不值得了,苦了自己也苦了至亲。

「勿以新怨忘旧恩」,跟所有的亲友也不能因为小小的冲突,就把人家几十年对你的协助与恩情都忘得一干二净,这是最缺德、最折福的。《孝经》说「教以孝,所以敬天下之为人父者也」,一个人真正学到孝道,一定礼敬所有人的父母。

在商汤时代,因为有伊尹辅佐才推翻了夏桀。那时商汤是接二连三用非常重的大礼去请伊尹出来辅佐他,伊尹毫不动心,后来礼请了三次才把他请出来。是什么原因把他请出来?当然是商汤尊重贤能人的态度,但这不是最根本的原因。根本原因何在?天下人民在水火之中,只要贤君有真正解决人民痛苦的仁慈之心,他一定出来,即使赴汤蹈火也在所不辞。而且商汤请

伊尹出来并不是要打败夏桀，他是为了要请伊尹去辅佐夏桀。现代人无论做什么都是为了名、为了利，而古代圣贤人他们的存心都是为了人民。因为把伊尹介绍给夏桀将近十次，夏桀都不接纳，反而愈来愈暴虐无道，后来不得已才代天宣化，推翻了夏桀。虽然推翻了夏朝，还划出一块地方给夏桀的子孙居住，并没有把他们赶尽杀绝，这一份存心我们要领受、学习。

因此，在劝导的时候，除了要观察时机，也要先反观自己的存心。小朋友很喜欢告状，说某某同学怎么样，我们听了不要急于处理，要先问这位同学：「你告同学的状，你的存心是要帮助他，还是幸灾乐祸？」孩子想了一下，没说话。我接着说：「假如你是真心要帮助朋友，就不需要来跟老师告状，你就直接好言好语去劝导同学。」一些比较善良的学生听懂了，没多久就会两个人手拉手走过来。被劝导的小朋友就说：「刚刚他劝导我，很替我着想。」彼此一团和气。假如你不去引导孩子检查自己的存心，到时告

密蔚然成风,你会忙得焦头烂额。所以,人有真诚心,希望对方好,就会想到好方法。

## 谏不入 悦复谏 号泣随 扞无怨

劝诫的方法是「谏不入,悦复谏」,悦是喜悦的悦,对方心情比较好的时候再讲,就是要抓住时机,审时度势。复是劝一次没有用要再劝,这是耐性问题。讲话的方法要「号泣随,扞无怨」,纵使被误会,你还要坚持劝下去。所以,你要帮助别人、劝导别人,先要做到不怕委屈,不能操之过急,一定要有委曲求全、百折不挠的态度。

一个成年人思想观念的形成,不是一朝一夕,所以纵使劝谏后,对方不能接受,也不要有怨言,因为我们是在做该做的事,问心无愧。而劝父母不能说他不听就算了,以后不劝了,这种态度就失去为人子女的本分。别人对不对并不重要,我们要时时刻刻提醒自己,有没有做对,有没有尽到本分。

唐太宗的父亲李渊带着军队南征北讨,李世

民都跟在身旁。有一次,李渊决定率领军队朝着既定的路线行走,李世民认为这条路很可能会遇到敌军的埋伏,如此就会全军覆没。他就劝导父亲不可走这条路,但是父亲不听。结果隔天早上出发之前,李渊听到帐外有人放声大哭,就走出来看到李世民坐在地上,一边放声大哭,一边说「父亲,这样去肯定会全军覆没」,他愈说哭得愈厉害。父亲一看,儿子还真难得,坚持要劝诫他,后来他改变了路线,因此军队才免于危难。《弟子规》说的「号泣随」就是指这个历史故事。

一份孝心拯救了一个军队,这让我们体会到人生确实要很谨慎,差之毫厘,失之千里。回想一下这几十年,假如我们在某个关键时刻抉择错了,或许就没有这个福分在一起听闻圣贤教诲。所以,人要时时谨慎,还要时时感恩,因为在人生的过程中,有很多亲友给予我们很多重要的提醒、引导和规劝。

所谓「忠言逆耳利于行」。一个人能接受别人的劝言,这个雅量什么时候开始建立?等他被

拍马屁拍习惯了,再来教他接受别人的劝告,能不能做到?做不到。《弟子规》教导我们要「闻誉恐,闻过欣」,听到别人称赞我们,我们要受宠若惊,要警惕自己做得还不够;听到别人指出我们的缺点,要欢喜接受,还要感谢别人,这样才能「直谅士,渐相亲」,所有肯劝告你的朋友就会围到你的身边来。深圳的李老师教到这一段时,我跟邵老师正好在杭州讲课,等我们回到深圳之后,刚好要吃饭,邵老师就指出一个女学生某个动作不大好要改正。话才讲完,女学生马上鞠了一个九十度的躬,说:「谢谢邵老师指出我的缺点。」邵老师很惊讶!从此以后,给这些小孩指出缺点,他们不但没有生气,还会感谢你,给你深深的一鞠躬。当孩子从小就能接纳别人的劝告,对他一生的帮助是无法衡量的。

在劝人的时候,也要看对方的水平,进而调整言语。《论语》说「中人以下,不可以语上也」,中等程度以下,你不要用上等人的言语、态度跟他讲,他会听了一头雾水。掌握这个原则,劝人

的效果就会提高。

假如你的存心好,时机也没错,态度、方法也正确,还是没有效果,这时怎么办?人的生活行为都有一个惯性,不只是人,万物都有,在物理学中叫做「惯性定律」。譬如你要推动一杯水,一开始力量太小不会动,力量要慢慢加大,大到突破了它的静的惯性(静摩擦力),一旦突破了就动起来了,转变成「动摩擦力」,就不用那么费力了。所以,你劝别人改变行为,也要有一个过程,假如你的推动还没有产生效果,说明你的力度还不够,这时你继续努力,等到有一天突然改变了,他就慢慢能自我要求,你就不用再推了。可是这需要一段过程,不能认为没用就不推了,那就前功尽弃。所以,我们要观察,当时机还没到,要用耐性去推动,而耐性中要包含着你的真诚与关怀。

### 善相劝 德皆建 过不规 道两亏

言语是要规劝别人,让人能够改正过失,所

以「善相劝，德皆建」，彼此的道德学问都能得到长养。不但要劝导朋友改正过失，还要有成就朋友的这一份存心，与此同时，自己的学问也在提升。帮助别人愈多，就愈能体会别人的需要，把事情做圆满。「过不规，道两亏」，见到朋友过失假如不规劝，他做错事，我们也错了，因为没有尽到朋友的道义去规劝。人最容易犯过失，绝对不是低潮时，而是人生很发达的时候，往往会得意忘形。这时只要有好朋友尽本分来劝告，人生很多危机就能逢凶化吉，所以劝诫朋友是为人朋友的本分。

规劝还要看时机，所谓「扬善于公堂，规过于私室」。你称扬人可以在大庭广众之下，但规劝人要在私下，要给他留面子，不然他会恼羞成怒。有些朋友听了健康素食的课觉得很好，回去之后就跟她先生说：「我从今天开始不煮肉给你吃了。」结果她做了一个星期之后非常灰心，气冲冲地到办公室找我，她说：「我先生真不受教，为他好，他还不领情。」讲完之后，我就看看她，

我说：「妳先生有外遇，妳要负责任。」她傻了，本来想听我说几句安慰的话，结果是这样！我说：「妳先生得高血压，妳要负责任；妳儿子得不到父亲的关怀，妳也要负责任。」她一听非常委屈。我接着又问她：「请问妳先生现在吃不吃肉？」她说：「吃，吃得更多！」我说：「妳为了他的健康，叫他不吃肉，现在目的达到了吗？」没有达到！那不是跟目标背道而驰了，所以要慎思！

做事不要忘记初衷与目标，要循序渐进，不要做到一半意气用事，如此会做出让自己后悔的事。所以，劝导别人也要道法自然，要替人设想，而不是强加于人。我说：「妳先生都到外面去吃，外面的食物又油又咸，吃上三个月、六个月，可能血压会上升。而且每天外食，可能有朋友找他去酒楼，一旦发生外遇，妳要不要负责？妳儿子每天看不到爸爸，父子之情也被妳破坏了。」她听完之后，很委屈也很惭愧。

我问她：「女人最强的威力是什么？」温柔。妳要这样跟他讲：「我跟孩子一生的幸福，都系

在你的健康上。」他一听，抬头挺胸。妳再慢慢跟他讲，吃这些肉类有什么害处，不要制止他马上就不吃，几个人做得到？妳可以把肉类从三盘变成两盘，再从两盘变成一盘，不落痕迹。还有一点很重要，妳要学做好吃的素食，不然他会很痛苦，要处处替他著想。此外，把妳先生带来跟我们一起吃饭，他一看这么多人吃素，会说素食也满好吃的，后来自自然就吃素了。所以，要懂得善巧方便，不可强加于人。

因此，要改变别人以前，自己要先稳定下来，心定才能转境，不被境界所转。不能操之过急，所谓欲速则不达，要想成就任何事，耐心非常关键，所谓「一切法得成于忍」。我们提到忍字，要忍到什么功夫？「忍」是会意字，要禁得起一把刀架在你心上都能如如不动的考验。并不是真的拿一把刀架在你的脖子上，而是当我们的好意被人冷水一泼，被冷嘲热讽的时候，能不忘记自己的初心，能忍受屈辱，进而唤醒他的惭愧心和良知，这需要忍耐的功夫。而忍耐的功夫

什么时候练？时时处处与人言谈、与人相交往的时候，常常注意自己的脾气、傲慢的习气有没有起来，要从起心动念处去修正，才是最好的修学方法。

我们劝别人「勿以善小而不为，勿以恶小而为之」。很多错误的事，我们为人老师、为人父母的人都说没关系；迟到，没关系；丢个垃圾，没关系。积小恶成大恶，应该要谨言慎行。成就孩子的德行，绝对都是从小善做起，从小恶改起，才是正确的方法。勿以善小而不为，就从我们生活当中，点滴小事开始做孩子的榜样，甚至于做员工的榜样，这样就能让身旁的人提起这种好善好德之心。所谓「登高必自卑，行远必自迩」，一定要从低处、近处开始，一步一脚印做下去。

## 四、态度

言语的态度，应该如何落实？《弟子规》教得非常仔细。

## ❖ 孝顺恭敬

### 父母呼 应勿缓 父母命 行勿懒

我们对言语的态度，就是从父母呼、父母命这几句开始做起。一个孩子连对父母讲话都不恭敬，他对别人也不会恭敬。这一句没做到，孩子一生就会有很大的障碍；这一句做到了，孩子一生受益。他能尊重父母，对父母讲话和颜悦色，看到别人的父母，他会想到别人的父母也很辛劳，也应该恭敬。他能体会到父母念念希望他好，他也能体会到别人的父母也希望他的孩子好，假如我们对人恶言相向，父母会伤心难过。一个孝子能有这种同理心，不愿意让别人的父母痛苦，他的恭敬就能从父母身上再延伸到一切人。

跟父母讲话的态度要非常恭敬，现代人为何无法做到？电视、音乐让他的心很浮动、烦躁，所以听两句话就不耐烦，就顶嘴。我们要先反观自己有没有做到？假如有一位母亲呼唤子女，其

子女马上走过来说：「妈妈，请问有什么事？」这样的声音和态度，现在几乎看不到。所以，要从我们自己开始做起，先有这种恭谦的态度。不是对父母如此，对所有的长者都应该如此。但对孩子不能这样，学问是活的不是死的，如果儿子说：「妈，来一下。」妳马上走过来：「儿子，有什么事？」这就颠倒了，孩子会慢慢变得傲慢、无礼。因此，对长者、对平辈我们应该这样做，但是对晚辈要长养他的孝心跟恭敬心，应该是晚辈到长辈的面前才是正确的。

「父母呼，应勿缓」。有时你在答应父母的时候，表面上看起来有应，内心却是不耐烦，所以对待父母的召唤，还要观察自己的心是否真诚恭敬。如果能从内心深处下功夫，不出三个月，绝对会让身旁的人刮目相看。一个人求道德学问有没有效果，从别人对你的态度就可以判断出来。

「父母命，行勿懒」。答应父母的事情，一定要守信不能偷懒。你已经告诉妈妈要去洗澡，就

应该立即去洗,不能拖拖拉拉。甚至于父母交代我们买的东西,也应该如期买回来。有些人对于朋友交代的東西,都不会忘记买,而家人交代的却常常一拖再拖。为什么对朋友不敢失信,对父母就失信了?因为怕跟朋友的关系搞坏了,生意做不成,他们的话不敢怠慢;而父母不会计较也无利害关系,所以心就不恭敬了。

有的人对朋友不会发脾气,专门把脾气发在谁身上?发在最亲的人身上。真是颠倒!点点滴滴对你付出,对你最照顾的人,你却对他最不好。如此,到了三十岁、四十岁,会觉得内心愈来愈不安,因为该做的都没做。假如这时父母又走了,就会觉得内心隐隐作痛,该报的恩都来不及报。而报父母恩就要先从言语态度的恭敬做起,不要好高骛远。

### 父母教 须敬听 父母责 须顺承

父母在教诲我们的时候,要恭恭敬敬地去领受。父母责罚我们的时候,应该虚心接受,好

好检讨，反省改过。父母是用一分爱护我们的心，希望我们能够增长德行，才会教育我们，责罚我们。但听说现在的孩子都是「一言九顶」，顶是顶撞父母，对于父母没有恭敬心。孩子是一言九顶，那我们对父母讲话是否有恭敬？上行下效。假如我们对父母讲话不耐烦，无形当中已经给孩子造成不良的影响。

有人说：「假如父母误会我们，也不解释吗？」父母在教训我们的时候，情绪有时比较高昂，你再回嘴辩驳，只会让情况愈来愈糟，可能父子之间就会吵起来，所以此时应该静静聆听。现在人喜欢辩驳解释，都没有去正视自己做错的地方。所以，在接受他人规劝的时候，人家讲了五句，其中四句是对的，没有注意到，立刻要解释那一句讲错的，这样以后可能就没有人给你提建议了。

因此，即使父母确实错怪你了，你还是要忍下来，等父母情绪稳定了，他会觉得自己太过分，可能还会主动削水果给你吃，主动过来跟你聊两句，意思就是没事了。假如你处处都能忍，

父母会愈来愈佩服你。如果你赢得父母的尊重和佩服，往后你跟父母讲话，他们就能听得进去，所以要沉得住气！

当父母责罚的时候，假如骂得很凶，父母又有心脏病，要视情况赶快离开，可能他看不到你，气就消得比较快，所以要灵活运用。孔子有一位学生叫曾参，非常孝顺。有一次他被父亲责罚，一气之下，父亲就拿起旁边的棍子打他，结果他被父亲打昏了。后来曾子去见孔子，孔子骂他不孝。曾子吓了一跳，我连跑都不跑，怎么说我不孝？孔子说：「假如你的父亲失手把你打死了，你就是陷父亲于不义。如果把你打死了，谁最痛苦？父母最痛苦，从今以后几十年的日子，他将如何承受痛苦的煎熬。」所以，孔子告诉曾子，「小杖则受」，父母用小棍子打你可以接受；「大杖则走」，拿起大棍子时要赶快走。处处替父母著想，就是学活了。

我也问过小朋友，假如被父母处罚，内心是什么想法？或是你的孩子被你处罚之后，他是什

么想法？孩子最多的答案是「好衰！被父母骂，下次做错事不要被父亲看到就不会被骂了」。这样好不好？孩子的心理，我们要敏锐去观察，才能引导他正确的态度。当老师的要帮父母说话，让孩子体会到，父母的教育是对孩子的一份爱心。我就问学生：「一个人发了脾气以后，会不会神清气爽、精神百倍？」没见过！发完脾气后，身体会觉得疲累，因为一发脾气，身体会产生大量的毒素，要三天才能恢复，所以发脾气对身体是有很大的损伤。

为什么父母知道发脾气对自己身体不好，还是要管教你？因为怕你不学好，怕你人生没有建立正确的人格、态度，为了你好，宁可伤害自己的身体也要教育你。所以，你要体谅父母的用心，要对得起父母的教诲，往后绝对不能再犯。要学习颜渊的德行，做到「不贰过」，下次不会再犯。我们应该抱持着挨骂就是换得进步的心态，每次被教训之后，就想我一定可以再进步，要赶快导正过失。孩子被教训之后，能有如此的心

态,就能珍惜机会提升自己,不是情绪化,而是能用理智来面对事情。

「须顺承」的「顺」,我们要理解,是不是父母所有的责罚与要求全部要顺从?在这几十年当中,很多人对中华文化产生了误解,他们觉得儒家所说的孝顺是什么都要顺,那是愚孝。讲这种话的人,可能连一本经典都没有从头到尾看一遍,圣贤绝对不是这种教学理念。「顺」有两种情况,父母所责备我们的事都是正确的,要赶快记住去落实,这是顺;父母的责罚与要求是错误时,不要当面顶撞,要懂得顺势而为,先退一步等待好的时机再跟父母沟通,也是顺。《弟子规》讲「亲有过,谏使更,怡吾色,柔吾声」,中国人讲的孝顺,绝对不是父母所有的要求都照做,首先要分辨对错,要用理智去孝顺。父母有过失,我们没有去劝,便是陷父母于不义,这不是为人子者应有的态度。

除了父母教须敬听,老师教也要须敬听。一个人能否有好的道德学问,除了要有好老师之

外,更重要的一个因素是自己的学习态度,一定要有虔诚恭敬的心,绝不可阳奉阴违。有多大的学问成就,可以从恭敬心中判断出来,一分诚敬得一分利益,十分诚敬得十分利益。

长官教也要须敬听。一个人在学问、事业上能否有好的成就,都是从恭敬、谦卑之心求得。到一个新环境,不要怨天尤人,要先多看、多听、多学。长官怎么教,我们先老实去做,等对公司有比较深刻的了解后,再适当地给予长官一些建议,如此比较得当。

## ❖ 贵和存敬

### 言语忍 忿自泯(惩忿、窒欲)

人为什么会生气、发怒?把原因找出来,才能对症下药。在哪些情况下人易发怒?恭敬心没有形成,而是形成怠慢、傲慢,就很容易发怒。对人没有恭敬心,看谁都不顺眼,脾气就来了。所以,要让孩子不瞋、不怒,从小就要培养孩子的恭敬心。古代的圣哲人对长辈都毕恭毕敬,怎么

可能会发脾气!

还有一个会让人愤怒、瞋恨的原因,很可能是嫉妒,见不得别人好。所以,要从小扩宽孩子的心量,能够时时「见人善,即思齐,纵去远,以渐跻」。没有贪心,懂得忍让,就不容易发脾气。从小懂得忍让的孩子,会特别得到疼爱。譬如老师看到一些孩子不跟人争,私底下都会对他们特别的关爱,因为这孩子懂事。孩子不贪,就不会因为「别人有,我没有」而生气。现在的孩子为什么很容易发脾气?因为我们帮他做的事太多了,他都视为理所当然。亲人没有做好时,他的脾气马上就来了。

有个孩子十几岁,母亲每天都帮他装好水壶,让孩子带着上学,数十年如一日。有一天,她给孩子装水稍微晚了一会儿,孩子接过水壶很凶地说:「我迟到都是妳害的,拿那么慢。」他不但该做的事没有做,别人帮他做反而视为应该,所以父母要谨慎。还有给孩子太多的财物,从小养成奢侈的习惯,会觉得长辈给他钱也是理所

当然，所以你以后不能满足他无穷的欲望就麻烦了。

发怒会有什么结果？佛法讲「火烧功德林」，一发脾气，所有的修行都被一把火烧光了。几天才能平复？三天。「一念瞋心起，百万障门开」，不仅对自己有不好的影响，对他人也有不好的影响。

有个孩子脾气很不好，父亲就跟他说：「你每次发完脾气，就到后院的木柱子上钉一根钉子。」后来，这个孩子每发一次脾气就钉一根钉子，过了几天之后一看，密密麻麻的钉子上面，才警觉到原来自己的脾气这么不好！慢慢就懂得观心为要，时时观察自己的心是不是又瞋恚了。由于能保持着这种敏感度，发脾气的现象就慢慢减少，最后终于不再发脾气。他的父亲又跟他说：「只要你今天没有发脾气，就到后面拔出一根钉子。」就这样一天一天地把钉子都拔掉了，拔完的那天，他很高兴跟父亲说：「钉子我都拔完了。」父亲带着他到后院去，告诉他：「你虽

然已经把钉子拔完了，但是这根木柱能不能恢复到原来的样子？」不可能，已经千疮百孔了。

俗话说「利刃割体痕易合」，我们用刀子在肉上划一下，只要一、二周就能愈合；但是「恶语伤人恨难消」，我们用很尖锐的言语对待他人，他的伤痛可能一辈子都无法平息。有没有听过因为被别人骂而去自杀的？有！所以，言语比刀更利。这位父亲就告诉孩子：「虽然你现在不发脾气，但是你以前所发的脾气，已经伤了很多人的心，造成你人际关系上很多的障碍。」我们要明了瞋恚、发怒，对自己、对他人都不好，这种自他不利的事能不能继续做？不能。知道不能做，就要想办法来对治。

要做到「言忠信，行笃敬」，下手之处何在？「惩忿、窒欲」。一个欲望很强的人只会想到自己，怎么会「言忠信，行笃敬」？一个人连脾气都掌控不了，他会对人恭敬吗？他的言语会让人家舒服吗？不可能！老祖宗很善于用譬喻让我们领受一些道理，对于「欲」跟「怒」有一句常说的格

言,「怒是猛虎」。老虎给人是什么感觉?凶猛,旁边的动物看到牠都很害怕,敬而远之。一个人常常容易发怒就好像一只猛虎,让所有的家人跟同事好像处在地狱之中。「欲是深渊」,代表欲望一踩下去,深不见底,瞬间堕落。所以,惩忿、窒欲,「惩」跟「窒」代表要懂得去控制自己的脾气与欲望,这就是修养功夫。

俗话说「掌握情绪的人,才能掌握未来」。不能掌握情绪的人,可能每次发完脾气,他以前所做的努力都白费了,是拿起石头砸自己的脚。发完脾气之后不是气别人,是气自己怎么又没有忍住!

如何转怒为恕,如何让自己脾气变好,要用什么方法才能根本解决问题?中国文字已经把答案告诉我们了,字中含有老祖宗的智慧。怒是会意字,表示你心上有一个奴字,你就是坏脾气的奴隶,它要你往东你就往东,要你往西撞墙你就撞,等发完脾气之后,会觉得「我怎么做出这种蠢事?」因为你已经被奴役了,无法主宰自己,

所以怒很恐怖，不能继续怒下去，要转「怒」为「恕」。这两个字差多少，把这些棱棱角角削掉了，就变成了宽恕。「恕」字，一个「如」，一个「心」，这叫如其心，也叫同理心，你能如其心，就是站在他人的角度来观察，你就能原谅他了。

例如，我们教导学生，看到他的行为实在很生气，但是了解他的家庭状况后，我们的怒气能立刻压下去。除此之外，会觉得他很可怜，不但能体谅到他的苦，更能包容他的过失，体现出一种宽恕的态度，所以怒不能压，要包容，进而去帮助他、感化他。

《论语》中，学生问孔子：「有没有一个字可以让我一生去贯彻，提升道德修养？」孔子挑了「恕」字，恕字终身可行，所以宽恕的功夫很重要。如何宽恕？《格言别录》里有这样一句话，「以恕己之心恕人」。我们一天原谅不了别人几次，但是原谅自己太多次了。我们能以原谅自己的态度去原谅别人，就能结交很多推心置腹的朋友。而「以责人之心责己」，以责备别人的刻薄之

心来责备自己的缺点,就能「寡过」,修养会提升得很快。能用宽恕就能转怒气,这才能从根本解决,也就是转念的功夫非常重要。能如此,什么样的人你都能宽恕,甚至于任何人你都能感激。一个人能处处宽容,甚至于处处怀着感恩之心,怒气就消了。

一个人进步最多的是什么时候? 逆境。所以,感谢伤害你的人,因为他磨炼了你的心志;感谢欺骗你的人,因为他增进了你的智慧、经验,你总不会被骗一辈子,骗了之后,你更清楚如何判断是非善恶,所以要抱着一份感激之心。感激绊倒你的人,处处给你挫折或考验的人,因为他助长并强化了你的能力。感谢遗弃你的人,因为他教导你应该自立。人生在世不可能一直依靠某个人,最可靠的是自己。一个人常常依靠别人,就会生活在患得患失中,没有真正快乐,所以感谢他遗弃了你,是他教导了你要自立自强。感谢斥责你的人,因为他常常对你恶言相向,助长了你的定慧。他对你恶言相向,你还能

如如不动,你的修养提升得很快,等他骂完了,你说:「谢谢你讲出我的缺点」,他一听,下次一定骂不出来了。

一个人面对伤害、欺骗,以及别人对你的一种错误、恶劣的态度时,你能平心静气去感谢他,这样的人迟早会被你感化,因为你的修养会激起他的惭愧之心。你能这样去转念,不但怒气消了,还有可能成就别人修学圣贤的机会。

有一首描述兄弟之情的诗词,「兄弟连枝各自荣,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,留与子孙做样看。」兄弟是同气连枝,同一父母所生,就好像一棵大树长出很多枝干,各自发展,各自延伸,各自枝繁叶茂。所以,兄弟之间的言语要和睦,不要太冲动,不要因为言语不当而起了冲突。只要有一方能退一步,能忍一时,就会风平浪静。要以德服人,团结我们的兄弟姐妹。当我们三、四十岁以后,可能一年见不到二、三次,每次一见面,发现皱纹

多一点，白发也多了几根，真是岁月催人老，所以要珍惜兄弟相处友爱的机会。因此，要能忍得住，不要因为一些小小的事情，而兄弟争吵。兄弟姐妹有了后代，又成为兄弟，所以这一辈要做好样子，留与子孙做样看，这一点特别重要。周朝开国的几位圣王做出了孝悌的榜样，所以才享国八百年，这是中国历史上最悠久的一个朝代，这绝对不是侥幸的。你的家族、家庭要兴旺多久？你要有所志向，才能教出好子孙。

《弟子规》提到「财物轻，怨何生」。对财物懂得礼让，也就不容易起冲突。「财」字，又通另外一种含义，是木材的「材」，如果木材堆的很多，太阳照太久就会燃烧起来，比喻你的财积累太多，很可能会引火自焚。所以，当你时时都在搜刮财物，其实自己的福分已经在耗损、折福了。而这个行为又被下一代学得非常彻底，这个财物留得住吗？人要有深谋远虑！因此，兄弟之间懂得布施，就不会有争吵。有一句话说「人欠你，天还你」，「天」就是天理，你的福分会水到渠成。

人往往不能忍一时之气，才做出一些违背德行的事情，所以要能忍耐得住。

## 长呼人 即代叫

### 人不在 已即到(接待礼仪)

长辈到你家要找你的父母，要怎样做？现在的孩子说：「爸，有人找你！」或者有人来找老师，他说：「老师，隔壁班老师找你。」父母、老师被你呼来唤去，这样很失礼，这也是没有人教导而造成的。譬如有人来找主管，要说：「您先请坐，我去找老板，再回来跟您报告。」要先去问老板要不要接待。很多人会这样说：「老板在那里开会，你自己过去。」结果会议开到一半，人走进来了，要接待也不是，不接待也不是，造成困窘的局面。假如今天你要提拔一个人，一定是提拔处处办事都让你放心的人；一个常常失礼的人，你敢不敢用？所以，接待之礼很重要！

当有人来找长官或父母时，一定要先请客人喝杯水，再赶快去请他们。「人不在，已即到」，

假如他们不在,要请教对方有什么事,赶快把事情问清楚,然后告诉对方:「我一定会转告我父母与您联系」,这才把事情做圆满。这些做事能力与礼仪特别重要,一定要在生活点滴当中引导孩子。

我们教小孩礼仪,从进门开始,教他们敲门要缓和地敲三声,不能敲得太急促,以免屋里的人被带动得很紧张。如果他正在忙其他的事情,一时不能来开门,心里会更急躁。当接待客人时,开门后要先鞠躬问好:「阿姨好,叔叔好。」再帮客人拿拖鞋,拖鞋要放在让客人一进门直接可以穿上的地方,每个礼仪都含有替人著想的本质。客人进门之后,孩子要说:「阿姨,您请坐。」就引导阿姨坐下。不能说:「阿姨,您自己去那里坐。」坐好之后,马上去倒水,然后说:「阿姨,请喝水。」这就是接待之礼。假如你的孩子这样去接待长者,他们一定会觉得这个孩子很有家教。在接待的过程中,就训练一个孩子处理事情,不但要有恭敬心,而且要有始有终。有时我

们交代学生去找某个人,结果一去无回,后来找他来问:「你找的怎么样?」他说:「没找到。」没找到也要回来报告,要有始有终,对一件事情要负责到底。

「长呼人,即代叫,人不在,己即到」,这一句教诲,我们延伸成接待的礼仪。礼是人与人之间很优美的距离。当我们不懂礼时,给人家的印象不好,人与人之间就容易产生误解、磨擦。所以,接待客人要训练,才能清楚发生哪些情况,应该如何应对。训练可以短时间内达到效果,而更重要的是要教育,让人在做这些事情时,是从内心生欢喜,所谓「诚于中,形于外」。

有一位母亲,她接待客人的时候会切一盘水果。有一天她不在家,家里来了客人,等她回来后,看到桌上已有一盘水果。而她的孩子还是小学生,这就是上行下效,孩子无形当中都在学习。

在公司里也应该落实这一条教诲。譬如同事的朋友来访,刚好你遇上,你不能说「他在那

里」,这样就显得有点失礼。你可以说「你请坐」,为他倒一杯水,「我去帮你找他」。这位客人就会感觉到这个公司的气氛很好,会给人家留下非常好的印象。等你的同事来了,看你还帮他的朋友倒水,他的内心也很高兴。

在政府单位,接待就显得更为重要,不然这是丢政府、国家的脸。有个政府主管打电话到其他部门,一个年轻的研究生接的,态度不大好。主管说:「我找某某某。」他说:「不在!」主管问:「去哪里了?」他回答:「不知道!」就把电话挂了。结果这位主管很生气,开始调查到底是谁接的电话。最后这个研究生的命运如何?被解雇了。之后整个单位接起电话都说:「您好,请问找哪位?」风气大变!当然除了怕丢饭碗之外,更重要的,还是要生起对人的尊敬。

除了接待人的礼仪之外,还有讲电话的礼仪也很重要,我们要教导孩子接电话。接起电话来,一定要问候长者或对方:「喂,您好,我是某某某,请问您找哪一位?」假如长辈说:「请问你

父亲在吗？」假如父亲在,马上说:「您先请稍等,我去请我父亲。」假如父亲不在,就请问对方:「对不起,我父亲现在不在,请问您是哪一位?有什么重要的事,您交代我,父亲回来我再通知他;如果您现在有急事,也可以打我父亲的手机跟他联系。」孩子做事、办事的能力,就从接电话中,从生活的细节中,慢慢提升。

假如你的孩子往后想得到主管、企业家的赏识,礼仪这一课不能疏忽。有位朋友说,主管常常喜欢找他,为什么?他知道什么时候该倒茶,倒得又很自然;什么时候该帮忙夹菜,因为从小做习惯了。接待客人,要让人家有宾至如归的感觉,就会一团和气;只要和气,事情就能办得顺利成功。所以,接待礼仪要学,而这个学习有赖于家长跟老师在生活当中处处提醒,要有耐性。

### 称尊长 勿呼名 对尊长 勿见能

称呼长者,重要的是内心恭敬。西方人如何

称父母、长辈？直接叫名字，说这是平等。这是不是真平等？平等是对人的尊敬心，尊重每个人都是独立的个体，即使是父母也不能把子女当作附属品，因为他是属于这个社会、世界。但是人生的历练平不平等？人生的智慧平不平等？不可能！所以，长者必然要有教导晚辈的义务，而晚辈如何能真正学到这些宝贵的经验？一定是从他的恭敬心中才能获得。假如他没有恭敬心，就不可能听父母、长者的话，一分恭敬得一分利益，十分恭敬得十分利益。绝不是长者希求晚辈的尊敬，而是要成就晚辈的人格，成就他们的学问。

现在西风东进，有些儿女都直呼父母的名字，没过多久就感觉到孩子跟父母讲话没有分寸。回想我自己，从小我叫姐姐都是称大姐、二姐，叫了十多年。有时人家问我：「你姐姐叫什么名字？」当我把姐姐的名字讲出来时，还感觉全身不舒服。

有些小孩还会给人取外号、取绰号，这样好

不好？当孩子乱给同学取外号，甚至还给老师取外号，他就已经没有恭敬心了，这时立即要给他导正。「将加人，先问己」，你希不希望人家用外号取笑你？假如你不愿意，也绝对不能给别人取外号。

「对尊长，勿见能」。当孩子有些能力，就带着他到处表演，绝对是增长孩子的傲慢。假如大人还说：「你真了不起！」这样的言语听多了，往后批评的言语就听不进去。而且学才华，真正的目的何在？是表现我比人家高一等吗？那就错了，学到的才华是要服务他人，奉献社会。学历愈高，代表我们接受社会的帮助愈多，我们更应该回馈社会。这些观念一定要从小奠定基础，不然孩子觉得自己得到高学历，就是为了赚大钱，这样就偏颇了。若孩子知道学习能力、读书目的是要奉献社会，他学习的态度就截然不同。

### 路遇长 疾趋揖 长无言 退恭立

这是说遇到长辈要主动问好、行礼，也就是

打招呼的礼仪。中国古代,人与人相见,都恭恭敬敬的鞠一个躬。现在看到会鞠躬的在哪里?日本、韩国。日本、韩国人跟谁学的?跟中国人学的。

礼仪、礼貌是人与人之间最优美的距离。孩子见到长辈应该如何打招呼?很多朋友说,现在的孩子能对你笑一笑就不错了。当为人父母教导孩子的标准降低到这样的水平,请问能教出什么样的孩子?在深圳学习中国文化的孩子,学习鞠躬就学了二、三个月。大家不要轻视鞠躬,当他的腰真正能弯下去,弯得很真诚的时候,他的恭敬心就出来了。圣贤人的学问最重要的是「主敬存诚」,时时恭敬、时时真诚,这是真实学问的根基。恭敬、真诚从与人交往时表现出来,面对长辈要鞠躬打招呼。而鞠躬要注意距离,不能撞到长辈,所以与长辈的距离差不多两步。鞠躬的时候还要问候:「叔叔好」,整体动作就让人很舒服。除了鞠躬、问候之外,还要注意眼神。鞠躬前要看叔叔,说「叔叔好」,起来的时候再看一

下,这就是与人打招呼的礼仪。

一个没有礼貌的人,一生不知道会给自己造成多少障碍!为什么有人办事很顺利,有人办事就出现很多问题,这不是偶然的。你平常处处有礼,就会积累很多善缘、助力;当言语、行为上失礼,就会形成很多阻力。

孔子说「不学礼,无以立」,没有礼貌就很难在人群中立足,可能不经意的一句话、一个动作就失礼,得罪了他人;有礼貌的人走到哪里都能让人家欢喜,而且会得到众人的爱戴。

### 尊长前 声要低 低不闻 却非宜

跟长辈讲话应该注意声音要适中,假如太小声,长辈听不见,反而增加他的负担。现在的孩子跟长辈讲话很大声,父母就告诉他:「小声一点!」但可能没多久,他又忘了,结果长辈就说:「算了算了,别管了!」一开始不管,到最后养成习惯就很难导正。这些细微之处,我们要抓住原则,用耐性把他们引导到正确的行为。中庸之

道,就在人与人相交往的点点滴滴当中。所以,声音不可太大,也不可太小;礼貌不可不及,也不可太过。礼貌太过了,可能给对方造成压力。

孩子讲话要训练,所以每星期都会让他们上台报告,看看这周做了哪些孝行。孩子在台上站立的姿势也是千差万别,有的人要扶着桌子,觉得才有安全感;有的站得歪歪扭扭,一边讲话,手还不停摇摆。这都要经常透过实际练习,稳定度才能提升。当他讲话太快时,我们要有耐心:「来,慢慢讲,一个字一个字讲清楚。」能力绝对不是天生的,都要透过后天的训练。在海口有个小女孩很内向,我们让她经常练习,经过几个月,她母亲打电话给老师,说她女儿去参加朗诵比赛还得奖。现在社会常有上台的机会,在公司也有可能要上台报告,与人有交谈的机会,所以言语的训练不容忽视。孔子的教学,德行摆第一位,第二位就是言语的态度、方式。而《弟子规》自始至终,教导讲话的态度、方法占全书三分之一的分量,可见非常重要!

## 进必趋 退必迟 问起对 视勿移

「进必趋,退必迟」,当长者叫我们的时候,要快步向前,不能长者叫了还大摇大摆慢慢走,这样是失礼。离开的时候,不能说「爸爸,我走了」,一转身就离开了,应该说「爸爸,我走了」,看着父亲再慢慢往后退几步再离开。这些细微之处,都从内心的恭敬流露出来。

「问起对,视勿移」,长辈在跟我们交谈的时候,我们的眼神不可飘移,应该专注看着长辈讲话。这个态度也要训练,现在小孩心定不下来,你跟他讲话,还没讲几句,他就失去注意还要问他:「刚刚爸爸讲什么?讲一遍给我听。」这样训练他,一来专注听人讲话,二来有恭敬之心。

## 将入门 问孰存 将上堂 声必扬

去别人的家里拜访,应当先打电话约时间,确定是否在家,还要问对方是否方便,不要说「我现在过去好不好?」你这么急促,人家只能说

「嗯,好吧!」这时你要「听思聪」,假如他回答的很勉强,就要主动问:「你是不是待会儿有事?如果不方便,我换个时间也行!」这样对方就不会觉得太唐突。不管你是拜访还是打电话,也要注意时间,不能在吃饭、睡觉的时段,这就没有替人设想,不尊重他人。无论何时打电话给人,第一句话要先问「请问你现在说话方便吗?」当你时时能这样恭敬,人家跟你交往就会觉得很舒服,没有压力。当我们的言语透露着恭敬,孩子在我们身旁就能得到潜移默化的学习效果。

「入门」的时候要先敲门,等屋里的人回应,请我们进入才可以进去;假如让我们等一会儿,就要恭恭敬敬地等。如果你进到别人家里,看到一楼没有人就跑到二楼,正好主人回来,会造成别人的误会,所以恭敬还包含着避嫌,避免人家对你的怀疑。所以,尚未确定屋里有没有人,一定要问「请问有没有人在?」喊几声没有人回应,就不能进入。

「问孰存」可以延伸,譬如你要拜访朋友,就

要了解他的家里有哪些长辈？有哪些家人？问了以后，还要了解他们的状况，拜访时才会觉得很亲切。譬如，关心一下他母亲的情况可以问：「伯母，您前一阵子是不是感冒了？现在好多了吧！」俗话说「见面三分情」，如此就拉近了彼此的距离。因为他的孩子跟你非常熟悉，若对你的了解不多，也会挂心你的品德如何。所以，我交朋友的习惯，若是很熟的朋友，一定要到他的家里去拜访，让他的家人对我有所了解。

### 人问谁 对以名 吾与我 不分明

如果有人按门铃或打电话来，你应该说：「请问您是谁？」或「请问您是哪一位？」这时应当回答：「您好，我是某某某。」有些人会说：「是我，我就是我，你不知道我是谁吗？你不记得我啦，我们两个月以前见过面。」这很失礼。所以，一定要让对方马上知道你是谁，他的心就安了。这就是讲话的分寸与态度。

## 将加人 先问己 己不欲 即速已

任何要加予别人的言语、行为，首先要问自己：「这样的言语、行为，别人如是对我，我能否接受？」假如不能，就不能这样去对待别人。所以，「行笃敬」是落实在对人、对事、对物的恭敬之中。《弟子规》后面讲「亲仁」，亲近仁德的人要不要恭敬？当然要。求学问，有一句很重要的箴言：「一分诚敬得一分利益，十分诚敬得十分利益」。一个人道德学问提升的速度，不是外面决定的，而是自己的诚敬心所决定的。

我们不希望他人对我们在言词上有毁谤、批评，我们就不应该去毁谤、批评他人；我们不希望他人在行为上冒犯、控制我们，我们也不应该去冒犯、控制他人。甚至于起心动念，假如我们不希望别人有害我们之心，我们也不应该起害人之心。处处能这样去对待他人，就能掌握做人的分寸。

有只狗跑进一个四面都是玻璃的空间里，

一进去就看到另一只狗对牠很凶，牠马上对着「牠」狂吠。结果，四周所有的狗也都对牠狂吠。牠更不甘示弱，就继续死命的狂吠，最后牠累死了。从这个故事，我们反思到，当我们觉得周围的人对我们很不好，常常对我们发脾气，可能我们所面对的人事物都是自己心的反射。当我们常常以恶脸对人，镜子反照回来，绝对是恶脸向着我们；当我们时时以笑脸迎人，也会得到别人笑脸的对待。我们静下心来思考，到底周围的亲朋好友面对我们是什么态度、什么脸孔，如是思惟观照，就知道如何修正和提升自己。

很多的障碍不在外面，而在自己的一念之间。我们之所以会痛苦，都是求不得，都是要求别人，没有要求自己。当我们能宽恕别人，看到自己的本分，整个人生态度就会不同。因为只要有求，每天都会患得患失。能看到本分就会天天尽心尽力，当我们天天尽心尽力，就会有成长的喜悦。在我们尽力的过程中，爱人者人恒爱之，敬人者人恒敬之，依报就随着正报转了。

有位女士听完课以后，就对她男朋友说：「那件事是我错了，对不起！」（因为两个人正闹别扭）结果她男朋友听到她讲对不起，满脸惊讶对她说：「明明就是我不对，妳还跟我道歉，那我不就不是人了吗？」所以，我们不要常看别人过失，要反过来反省自己还有哪些不足。这个态度一提起，身旁人的惭愧心就会被唤醒。

### 己有能 勿自私 人所能 勿轻訾

自己有能力要主动协助他人，别人有才华绝对不能嫉妒，一有嫉妒，我们的恭敬心就失去了。现代人都不愿意帮别人，怕自己的本事被人家学去。我听过一个报导，有两个姐妹在讨论，姐姐说：「今天有一个同学问我一道数学题怎么做，我会，但是没告诉他。」妹妹就说：「我会告诉他，我会把错误的告诉他。」这个现象是存在的，因为孩子从小学竞争，见不得人好，心量愈来愈狭窄。而心量一狭窄，福分就下降，就不懂得取长补短，不懂得见贤思齐，因而埋下人生很大的

祸患。所以,我们要时时教导孩子,自己有能力助人就要多尽一份心力。帮助别人有什么好处?助人者人恒助之。有人发生状况的时候,朋友都争先恐后来帮他,那不是偶然的。而我们有事却无人来帮助,原因就在没有时时处处广结善缘。

有一个小女孩,她的数学是班上顶尖的。有一天她请假,因为她的爷爷去世了,而她的爷爷是数学教授。同学们正在考数学,一听到她的爷爷去世了,就说:「终于死了!」因为她爷爷不死,她总是第一名。孩子现在的思想都是功利,很恐怖!当孩子急功近利的时候,请问他的竞争、掠夺之手伸出来首先是向谁?向他最近的人,就是父母。现在的父母很迟钝,都在制造自己中晚年的悲哀,所以现在的家长必须要赶快提升教育的观念。

「人所能,勿轻訾」,别人有才华、有能力,我们绝对不能嫉妒、障碍,要「随喜功德」、「称赞如来」。其实嫉妒是最大的魔王,当我们嫉妒他人时,整个情绪就已经到地狱去了。嫉妒慢慢会变

成瞋恚心，而瞋恚就是地狱道最重要的一个引业。地狱跟天堂只在一念之间，我们从嫉妒转成欣赏，转成随喜，甚至于转成成人之美，就有无量功德。当我们去随喜一个人所做的好事，当下我们的心跟他的心一样！

## ❖ 体恤他人

### 用人物 须明求 倘不问 即为偷

物都有主，要使用任何一件东西，一定要取得别人的同意。不能主人不在就先拿来用，等人家进来才说「借我用一下」，人家只能点头，但是脸色很难看。现在很多人要跟人家借笔，直接把笔拿起来，「这枝笔借我用一下，好不好？」可能这一枝是他最喜欢的，这都是不够恭敬。应该是说「您可不可以借我一枝笔？」要借你哪一枝由他决定。所以，要处处替人著想，借东西也应该注意分寸，不可顺自己的意思。

有个小女孩六岁，那天刚好天气比较冷，老师就拿了其他同学的棉鞋给她穿，她就是不穿，

她说「用人物，须明求，倘不问，即为偷」，同学没有同意给我穿。确实，小孩是学道的利器，很老实。这条教诲也要成为家庭中的共通语言和共识，毕竟家人比较亲密，但是距离虽近，礼不可失，否则久而久之，怨会积累，总有一天可能会爆发。

一对姐妹年纪很小，有一天姐姐回来就骂了妹妹，妹妹很伤心，哭着去找妈妈。妈妈正好在厨房，就问她：「为什么哭？」她说：「姐姐骂我。」母亲并没有听到说姐姐骂她，就去骂姐姐。母亲应该先把情况了解清楚，这一点非常重要。很多家长都觉得哥哥、姐姐不能打骂弟弟、妹妹，但如果没有把来龙去脉搞清楚，处理不当可能会让哥哥、姐姐心里不服气。妈妈就问：「姐姐为什么骂妳？」妹妹说：「我拿了姐姐的玩具。」妈妈就说「用人物」，小女孩说「须明求」。妈妈又说「倘不问」，她说「即为偷」。结果她讲完「即为偷」，哭得更厉害，一边哭一边说：「妈，我不要当小偷。」藉由一个机会点，就把这个道理融入孩

子的心中,其实《弟子规》的每一句都是很好的家庭规范。

## 人不闲 勿事搅 人不安 勿话扰

对人的恭敬与爱心是落实在家庭的点点滴滴,也在平日与人的互动当中。所以,当你跟别人讲话时,要先观察对方是否有空。现在孩子是妈妈还正在炒菜,孩子一有问题马上跑过来,一定要妈妈立刻给他回答,这是对父母不恭敬。应该要体恤父母,等煮好了再来处理。同理,我们在麻烦别人的时候,也要观察对方目前的状态,我们能时时体恤,对方就能感受到我们对他的尊重。

「人不闲,勿事搅」,这也是落实慈悲心,落实不恼害众生。要时时「视思明」,当对方正与人交谈,就不可插话。即使现在他没事,也不能走过来就跟他说个不停,要先问:「请问,你现在有空吗?」说不定他正在思考一件事,你会打乱了他的思路。打电话亦同,很多人打电话就聊个不

停,可能对方正有客人在旁,他又插不上话告诉你,而让朋友不知所措。所以,打电话时也要问对方:「你现在有空吗?讲话方便吗?」所以,仁慈之心要随时体现,绝对不是挂在嘴上:「我对人很好,我很有仁慈之心。」纵使是亲人,进退之间,也要站在对方的感受设想,体谅他人,就能相处融洽。

「人不安,勿话扰」,你看到家人心情很不好,愁眉苦脸,这时不要唠叨。但是也要表达关怀之意,这时你就倒一杯温开水给他。本来他对人生很绝望,你这样一做,突然他的心情就缓和了,这杯水再喝下去,心情也好一半了。人只要能感受到有人关怀他,慢慢就会产生力量,等他情绪平和,他会先找你谈,因为你处处能感受到他的需要。所以,做事不要急躁,要审时度势。

### 借人物 及时还 后有急 借不难

我们跟人家借东西,是朋友给我们方便协助,所以一定要铭记在心,按时归还。假如怕忘

记,就要记在行事历上,最好在前几天提醒自己一次。如果自己比较粗心,也要想办法来对治,慢慢改正这个习气。人生的信用要好好去维持,因为在人生过程中会遇到一些挫折、瓶颈,到时只要你很有信用,朋友也会欢喜来帮助,就可以化解一些困难。

## ◆ 谨护口业

### 彼说长 此说短 不关己 莫闲管

当别人在说长道短,这时不是我们说话的时机,要赶快离开。待在是非之地,可能会惹祸上身,要有敏感度。在成长过程中,常常会被人划分你是这一派的还是那一派的,我的行为处事是站在中间,两派都处得不错。所以,有人在论是非时,我们要离开,不要卷进去。我们站在中间并不是不关心,而是对双方的一种提醒,因为人都会犯过与不及,往往分派的时候,已经是对某些观点太偏颇了。等他们察觉到做得太过火,就会来问你,此时你所说的话就能把他的偏

失端正过来。这要有前置作业,就是平常要对他们关怀,自己也尽本分,才有资格去劝别人。除此,我也常买一些东西送人,多请客、多送礼,这些关怀和信任都是为了往后能发挥很大的作用,所以我跟同事都处得很好。

### 见未真 勿轻言 知未的 勿轻传

你还没有见到真相,只是听人家说说而已,不可以马上讲出去。所了解的道理还不清楚,就不可发表自己的看法,避免误导别人,甚至于把圣贤学问讲错了,就可能误人一生的智慧。而「见未真」就说,「知未的」就讲,这个人的存心是什么?逞能,就是希望别人看到他说「你怎么这么厉害」,自己觉得洋洋得意,其实这个存心是不善的。

有一次,有朋友来找我,他就提到:「我听某个人谈到你的事情,但是我觉得不大可能,所以我亲自来问你。」我也很客气,就把实际情况讲给他听,所以这位朋友后来跟我的关系很好,也

一起推广中华文化。他处理谗言非常理智,他没有轻传而是当面来求证。

曾参的母亲有一次听到人家说:「曾子杀人了!」第一次听到的时候不相信,听到第三次,心里就动摇了。所以,我们对人要真正认识,交情才会深,了解朋友做人做事的分寸、原则,自然不会因为别人的谗言,而误会好朋友或好的同参道友。

纵使听到他人对我们有所批评,我们也应该先反躬自省。纵使他说的真实性只有十分之一或是百分之一,我们也应该反省这十分之一、百分之一。我们不要受影响,也无需动怒,因为他在帮我们消业障。当对方在讲谗言时,事实上他的内心也很空虚、痛苦。所以,我们念念也要把功德回向给他,这样无形中就可以把这段怨结慢慢化解。假如他讲你的谗言,你马上回应他,还要去解释,可能就会愈来愈复杂。所以,要忍得下来,谗言就像「举火焚空,终将自息」。你不去辩驳,等事情过后,反而会赢得大家对你的

尊敬。百丈禅师说,「是非人我以不辩为解脱」,不用去辩解,所谓日久见人心。

纵使我們听到的是事实,但这个话会影响朋友一生的名誉,我们能不能传出去?不应该传,我们应该私下劝导他。假如这些谗言不是事实,我们就去安慰、鼓励他,「没关系,消业障」。「好事不出门,坏事传千里」,从这句话我们也能了解,人对于不好的言语,好像一听就很容易受影响,所以耳根很轻。我们应该慢慢提升对言语的判断能力,带动「隐恶扬善」的社会风气,多谈他人的好处,少谈他人的缺点。如果常常都是负面的事例太多,会造成人心不安。

### 奸巧语 秽污词 市井气 切戒之

奸巧语就是绮语,俗话说的花言巧语。花言巧语,心是有所目的,居心叵测,心就不忠,失去恭敬,所以不可以用花言巧语去欺骗别人。秽污词就是脏话,粗俗甚至是骂人的话,这叫恶口。恶口会让人很不舒服,引起人与人之间的冲突。

常常口出秽污词,绝对得不到别人对你的尊重,甚至于别人还会在背后批评你、轻视你。

言语也代表一个人的形象。现在办公室讲一些绮语、黄色笑话,这个风气不可开。人与人之间这么随便,很有可能整个团体气氛就搞坏了,甚至于破坏人家的心绪,破坏工作情绪,如果你是主管,更应该制止这种风气的增长。当大人讲话很轻慢、随便、嬉笑,请问小孩学到什么?他就不懂得庄重,不懂得尊重别人,这个流弊很大。所以,我们在小孩面前讲话,更要注重形象,注重遣辞用句,这都是大人很容易疏忽的。因为一谈论起来,情绪就跟着波涛汹涌,都没顾及到有小孩在旁边。

## 诈与妄 奚可焉

诈跟妄就是欺骗、妄语。一个人为什么会欺骗别人?可能为了达到自己的目的,所以心已经偏颇、不忠了。甚至于他要掩过饰非,自己犯了错误不敢承认,打妄语来欺瞒。但是用妄语能否

把过失遮挡住？要隐瞒自己的过失还要找二、三个借口理由来蒙混、掩盖，但吹牛到最后就会吹破了。

有一个学生把缴午餐费的钱拿去挥霍，他说是因为家里很穷，为了照顾弟弟，所以把钱拿来买了奶粉给弟弟吃，他讲得我眼泪都快流下来。我刚接这个班二、三天，对他们还不熟，我马上说：「来来来，我跟你回家，买一些东西给你弟弟吃。」这个学生马上说：「老师，不用了。」后来我就留心观察，觉得他的话跟他母亲说的有很大的出入，而这个母亲是他的继母。但是我们切忌听片面之词，一方面要综合一下，一方面要自己实际了解。

有一天，我经过一个电动玩具店，就走进去看看。结果看到好几个我的学生，他们还站起来：「老师好。」我真的很惭愧。这个班上，隔代教养跟单亲家庭的孩子将近有十个，看了很心痛。而这个学生真厉害，躲到最里面的一个小房间，我就探到底，当这个孩子看到我的时候，脸色都发青

了,因为他骗了我,最后被我抓住。后来我问他  
说:「那一段时间你骗老师,你的感觉如何?」他说  
很难受,每天都提心吊胆看老师的脸色如何。确  
实说妄语的那段日子不好过,人还是过坦坦荡荡  
的生活好。

《弟子规》说「过能改,归于无」,人非圣贤,  
孰能无过,过而能改,善莫大焉。假如掩饰,只会  
是错上加错。孩子从小一定要形成讲真实话的  
态度,假如孩子从小妄语,奸巧语的这些习惯养  
成了,孩子还没有进入社会,他的社会信用就已  
经破产了。所以,从小一定要让他扎下讲话守  
信、真实,绝对不妄语的根基。

### 惟其是 勿佞巧

事实如何,就直接讲出来,绝对不可找借口  
掩过饰非。譬如,我们答应爸爸、妈妈买东西  
而没做,一定要马上说「对不起,我错了」。只  
要我们有过失,没有守信,一定要当场道歉,对  
方也比较能接受。假如这时你又解释很多理由,

人家心里愈不舒服。

## ❖ 谨慎承诺

### 事非宜 勿轻诺 苟轻诺 进退错

孔子在《论语》里提到「古者言之不出，耻躬之不逮」，君子很怕讲出去的话，自己做不到。所谓「一言既出，驷马难追」，所以不要轻易许诺，一定要清楚自己能做到了再答应，不可逞能。现在的人很轻诺，随随便便就答应别人，甚至答应小孩，到时你后悔都来不及。

当然言出要必行，但是在言出以前，我们还是考虑到「事非宜，勿轻诺」。这件事是否合乎正义？是否合乎法律？必须要考虑周详才能答应。还要考虑自己的能力能否完成承诺，假如不行，你答应了，到时做不好会觉得很无奈，对方也很不舒服，应该要量力而为。

而我们在答应别人之前，可以先缓和一下。现在人很急躁，他要请你帮忙也很急：「拜托！你赶快答应好不好？」我们假如被他的急躁牵着

走,很可能会轻易答应他。而他在很急躁时,对于这件事还没有洞察清楚,可能都还没有做好准备,就要拉你一起做,有可能做到一半,他又改变主意。所以,你要考虑一下,也让对方冷静。我们要掌握进退之间的分寸,在很急促之下做的决定,就容易出状况,还是把事情弄清楚之后再答应。

## ❖ 谦下好学

### 心有疑 随札记 就人问 求确义

博学是求学问的首要重点。要先博学,才能进入审问,因为学习之后才知道圣贤学问的纲领所在,才能顺着这个道理来发问。也由于学习,才发现在做的过程中出现哪些状况,进而「心有疑,随札记」,先写下来再请教,所以学问是学了之后再问。现在人是还没学,就问题很多。我们常常面对一些朋友,他一来好像要给你考试一样,问题一个接着一个。而在回答他的问题时,才回答到百分之三十,他就说:「蔡老师,

好了,我再问您一个问题。」为什么他有这么多问题?其实他还没有学,根本不知道圣贤的存心、圣贤的学问,而且不相信圣贤学问能运用在现前社会。以这样的心态,再怎么问也问不出学问的深度,所以问问题的存心特别重要。

提问的态度一定要恭敬,一定要受教。现在很多人问问题,都问一些会认同他想法的人,俗话说「良药苦口利于病,忠言逆耳利于行」,人很怕听真话,一听真话就受不了,所以喜欢去问赞同他意见的人,然后又自我安慰。

其实我们恭敬地听师长讲课,往往在听的过程中,我们的心量也逐渐扩宽,问题也就解决了。假如身旁有很好的善知识,我们也可以找些时间去向他请教学习,可能他的一句话就把我们的执著点开了。所谓「师父领进门,修行在个人」,而一个人悟性的开显也在力行的功夫上。六祖惠能大师能常生智慧,就在于依教奉行。当我们就教于善知识,重要是在听了以后要真做。假如常常问问题,没有落实,到最后善知识可能

会愈说愈少，因为我们的态度决定善知识跟我们互动的关系。当我们每次听了教诲之后都能去落实，非常受教，他们也会很喜欢跟我们结这个法缘。

## 五、方法

### 凡道字 重且舒 勿急疾 勿模糊

很多人常常会说：「我跟这位朋友聊天觉得很舒服。」就是他的言语态度适宜。有些朋友会说：「我跟这个人聊天，我的心跳就很快，静不下来，愈听愈慌张。」这就是讲话者的语速太快了。讲话太急躁，速度太快，听的人跟不上就会慌；或者你吐字、抑扬顿挫不清楚，很模糊，对方会听得很吃力，怕把你的话听错或者听不清楚，让自己失礼。讲话太慢了，听的人觉得心脏都快要停止了，这样也不行。所以，讲话的态度很重要，要怡吾色、柔吾声，讲话的语速要适中，不可太快也不可太慢。所以，凡事都要取其中庸之道，过与不及都不好。我们平常就要下功夫注意自

己的言语速度,遣辞用句是否清晰。

讲话的方法,是「凡道字,重且舒」,就是抑扬顿挫要表达出来。言语速度要「勿急疾,勿模糊」,不可太快,不可太慢。《弟子规》也提到「尊长前,声要低」,但是「低不闻,却非宜」。言语当中的中庸,尊长前不可以大声喧哗,但是跟尊长讲话也不能讲得太小声,让尊长问:「你说什么?」这样也是不礼貌。

我们训练过孩子讲话吗?假如没有训练,突然他要去应征的时候,你一定会很着急孩子连话都不会讲。所以,表达能力要在日常生活中练习,当孩子跟你沟通,对你提出一些要求时,他讲得不清楚,就要纠正他:「再讲一次,你刚才讲得太快,要慢一点,妈妈没听清楚。」要求他不断去修正自己讲话的语速与抑扬顿挫。要有耐性的教导,很多讲话的习惯都是点点滴滴磨炼出来的。你能坚持耐性,孩子往后跟你讲话,就能调整到很平稳而且适中的状态。

## 六、明辨

堂堂六尺躯 莫听三寸舌

舌上有龙泉 杀人不见血

人与人交往使用频率最高的就是言语。我们会不会听话？能否分辨话的正确与否？能否分辨讲话人的动机？这很重要。如果不会听话，遇到一些搬弄是非的人，就可能毁了家庭和事业。这个不夸张！君听进谗言，臣子就要掉脑袋，多少忠臣死在谗言之下，死在为人君、为人领导者不辨是非。

「父听子当诀」，父亲假如听了谗言，可能与孩子的关系会破裂。《朱子治家格言》说「听妇言，乖骨肉」，从前不止娶一个老婆，如果小老婆讲大老婆孩子的坏话，父亲听进去了，可能父子之间会起冲突。「朋友听之别」，听信谗言，朋友间会疏远。「夫妻听之离」，夫妻假如听谗言，可能最后会离婚。所以，有一句话非常有智慧，「来

说是非者，便是是非人」。为什么？因为他搬弄是非，搞得大家人心惶惶。一个真正有德行、有学的人，一定会朝着人与人的关系是一团和气，大家都能受益的方向走。所以，他希望人人和睦相处，平等对待，不愿意看到人群失和。纵使看到恶人，他也不会批评，只会反躬自省，是自己做得不够好，不能使他人感动。

有人进谗言，你要了解其目的何在？无非是嫉妒别人，要控制你听他的话。所以，我们听了之后，了解这个人的存心，要不动声色。假如他正在讲给别人听，你要避嫌，应该马上离开。人要时时掌握进退的时机，不然可能会惹祸上身，这就是知所进退。

听话要会听，别人劝我们的过失要听，别人进的谗言不能听。能否做得到？我们说「道高一尺，魔高一丈」，这个魔不是外面的，是心魔。为什么长养一个孩子纯净之心，长养他的浩然正气，这么重要？因为他从小扎根之后，所有邪门歪道都染不上身。我们从小没有扎好这个纯善的心，

又没有正气,邪气一来还觉得挺亲切的。所以,当有人一说某某人讲你的坏话,耳朵马上竖起来,眼睛瞪着说「谁讲的?」一个人没有真正明理,的确很难转境界。因此,学习要不间断,长期薰习,定性和正气才能时时提起。

以前的家庭都是大家族,有的一、二百口人,因为人口众多就要由德高望重的长辈做领导者,他就是君,整个家族事务都要请他做决策。在明朝有一个读书人叫郑濂,他们家七代同堂,共有千余人,家庭和睦。千口之家能处得好,这是大学问。明太祖非常佩服郑濂,就请教他说:「你是用什么方法治理千口之家?」郑濂回答一句话:「不听妇言。」女性朋友听到这句话不要误会,听话要理解其真正意义,不要只看文字表面。一个家庭、一个团体最怕谗言,最怕拨弄是非的言语产生。因为听到谗言的领导人一旦心里不平,就会影响到他的言语和行为,若他做出不平等的事,整个家族人心会不安,人心便开始波动,看谁都不顺眼。所以,一个领导者不能听

信谗言,要大公无私。

为什么郑濂说经营千口之家不要听妇言?古代的女人接受教育的机会比较少,没学过圣贤教诲,就不懂做人的道理,眼光不开阔,心量很狭窄;心量狭窄就喜欢计较是非得失,人心就会趋向不平,出现很多纷争及流言蜚语。所以,一个领导者要有能力去评断哪些话不可以听,这要靠智慧。

古代也有很多女性非常伟大,也教育出很优秀的下一代,其实她们有受过良好的教育。什么教育?家庭、家风的教育。她虽然没有念过书,但是真正受过教育。念书等于受教育吗?并非如此!受教育是懂得做人处世,而不是只有读书。现在大学生读了十多年的书毕业了,知不知道如何做人?不知道,那就是没有受过教育,只是受到知识技能传授。所以,现在的妇言不见得是指女人的话,男人没有受过做人做事的教育,常常与人计较,心量狭窄,这种人的话一样不能听。

我们提到对言语的明辨,就是不能听信谗

言。有一句词写到「堂堂六尺躯，莫听三寸舌，舌上有龙泉，杀人不见血」，就是指一个男子汉大丈夫，不要听三寸之舌来搬弄是非；假如听信谗言，可能五伦关系会被破坏。所以，要懂得明辨言语，讲话者的动机为何，如果是不好的动机，就要懂得进退，该离开时赶快离开，该制止时也要制止。

## 七、结语

我们读圣贤的教诲，应该抱持着《中庸》里说的，「动而世为天下道，行而世为天下法，言而世为天下则」。应该谨言慎行，让我们的一举一动都能造福家庭、造福社会国家。当我们如是存心，就会与圣贤人的存心一样，而我们能保持这样的存心，每当打开这些圣贤经典就会觉得格外亲切。所以，学习中华文化不在时间的长短，而在于我们的存心与圣贤人的距离是否接近，这一点非常重要。

# 南無阿彌陀佛

公元二零零九年十一月 佛歷二五五三年 敬印五千冊

迴向

佛陀教育網路學院 印贈

## 說話的藝術

願以此功德  
莊嚴佛淨土  
上報四重恩  
下濟三途苦  
若有見聞者  
悉發菩提心  
盡此一報身  
同生極樂國

淨空法師專集網站 <http://www.amtb.tw>

淨空法師專集簡體網站 <http://www.amtb.cn>

淨空法師專集英文網站 <http://www.chinkung.org>

佛陀教育網路學院 <http://www.amtbcollege.org>

諸惡莫作 · 眾善奉行

◆歡迎倡印 · 功德無量◆

自淨其意 · 是諸佛教