學祖宗之教誨，作中華好兒女—敦倫常盡本分 蔡禮旭老師、李越老師主講 (第二集) 2014/4/6 香港國際機場亞洲國際博覽館 檔名：55-086-0002

蔡禮旭老師：尊敬的諸位法師，諸位貴賓，諸位長輩，諸位家人們，大家下午好！

李越老師：我們今天下午我們共同學習的主題是「學祖宗之教誨，作中華好兒女」，副標題是「敦倫常，盡本分」。我想也請教蔡老師，因為我們現在都有在學傳統文化，我們感受到今天人們的痛苦、煩惱，最重要的是來自於人與人相處的關係出了問題。剛才蔡老師講到五倫的關係，這五倫的關係也就是我們每個人在五倫當中都有我們的一個角色，都有要盡的本分，這個本分就是我們人的一個天職、天命。我們今天假如沒有守好我們的本分，比方我們說父親，也就是父母要守做父母的本分，兒女要守做兒女的本分，領導者要守做領導者的本分，屬下、臣子要守臣子的本分，夫妻之間也是要彼此各守自己的本分，外內而正，也就是都要明白我們在這個角色當中要如何盡到我們應該做的。假如我們失掉了本分，可以說就等於我們不在其位，自然而然就會導致人與人的衝突和對立。

比方說我們尊敬的釋淨空老教授，曾經西方學者就問他，說今天我們整個人類社會的衝突來自哪裡？包括種族與種族的衝突，團體與團體的衝突，人和人的衝突，這個問題出在哪？我們尊敬的老教授就講了，衝突的根源來自家庭。大家都愣了，怎麼衝突的根源是來自家庭？老教授又進一步的講到，來自於夫妻之間的衝突，因為夫妻之間不知道守好自己的本分，夫婦有別，自然兒女在這個家庭成長的過程就自然學到與人對立衝突，所以他將來走向社會哪有不和他人對立衝突的？接下來我們的老教授又講到，我們繼續深入

的來追究的話，是來自於我們人自身的衝突，也就是我們本性和習性的衝突。也就是利益當前，我們首先是想到了自己還是想到對方？假如我們都想自己的話，那一定是天崩地裂；假如我們都想對方的話，一定是天清地寧。

蔡禮旭老師：是，從您剛剛分享這個事例，我們師長釋淨空老教授，他在跟這些和平專家的談話，給了我們很多的省思，衝突的根源居然是在夫婦。所以，「君子之道肇端於夫婦」，夫婦是孩子的父母，他的一言一行、一舉一動都影響一個孩子的人格。我們就聽過，夫妻不和，孩子每天提心吊膽，晚上父母吵得很厲害，孩子在棉被裡哭泣，也不知道什麼時候哭累睡著了，隔天一起來還要察言觀色，看暴風雨過去了沒有。所以這樣的情況，孩子他的人格怎麼會健康，他怎麼會相信人與人可以和諧相處，他的父母他每天看的都不和諧，他所看到的、所學到的都是不和諧的方式。所以為什麼我們中國這麼重視婚禮，這麼重視婚姻的意義，因為夫婦和樂，就是孩子最好的老師，最好的榜樣，我們下一代就出人才。

所以想到《禮記》當中有一段話，說「男女有別，而後夫婦有義」。為什麼男女（夫婦）他們的職責有別，才能進一步夫婦之間有道義？這個別是別在職責上面，分工不一樣，因為一個家庭裡面，最重要的二件事情，一個是經濟的負擔，一個是養育後代，孝養老人，和睦家族，這是另外一個精神層面的責任。我們思考一下，是經濟的責任重？還是教育下一代，還是整個精神層面重要？當然，至要莫若教子！假如賺了很多的錢，最後出了不孝子孫，每一天都睡不著覺，下一代又出什麼狀況，提心吊膽。所以把一個家庭裡面最重要的，孝養老人跟教育下一代交給了女子，太太來承擔這樣的責任，這是一個家族興衰最大的關鍵。所謂娶一個好的太太可以旺三代，娶一個不好的太太會一敗塗地，可能就爬不起來。而現在

變成夫婦沒有分工，二個人都是要去賺錢，都是只為家庭的經濟去著想，結果老人沒有人奉養，下一代沒有好的教育。

我們聽過太多的例子，人只要沒有盡到對老人的這一分恩義，沒有盡到對下一代的道義，沒有盡到跟夫婦之間的情義，他那個錢是留不住的。《易經》裡面講，「利者，義之和也」，要能真正做到道義，這個錢才留得下來。我給大家舉一個例子，台灣有一個企業家，他也賺了不少錢，賺了二十億台幣，結果忽略下一代的教育，他不到七十歲就中風，一年的時間，他的兒子跟孫子把他二十億全部都花掉。不是花掉就結束了，不是花掉了以後他的兒子跟孫子從此痛改前非，那個是神話故事才會發生的，很可能是他家的災難才剛開始而已。因為人不學不知道，他的孩子又不會因為花了二十億，他的整個態度、他的整個習慣就改過來。除非他到香港來參加祭祖法會，來參加傳統文化的課程，他才轉得過來，得要有緣分。所以這些例子都告訴我們，教育下一代太重要了。

所以，夫婦因為有別，互相感恩。太太，這個家就是因為有了妳，我沒有後顧之憂，妳對我的父母這麼好，把孩子管得這麼好，我真的覺得很幸福；太太又體恤先生在外面的辛勞，先生回家來都是用熱騰騰的飯菜來照顧他，互相感恩。所以男女有別，而後夫婦有義，夫婦有義，這麼樣的恩愛，互相感恩，孩子看了，效法學習。所以夫婦有義，而後父子有親，父子有親，而後君臣有正，忠臣出於孝子之門。所以天下安不安定就看離婚率高還是低，離婚率高這個社會就不安。可能就有人要問，太太不出去賺錢，家裡怎麼過？可能很多的人就要思考這個問題。今天這個問題談下去可能時間比較長，簡短的跟大家談一些思考的一個觀念。假如我們能賺錢，又能夠兼顧孝養老人跟照顧下一代，這樣的女人太不簡單，這個是叫全能的女人。其實要把一個家照顧好，就很不容易。

我自己二〇〇三年到海口去的時候，自己照顧自己都挺辛苦的，三餐要自己弄，不容易，更何況是照顧一家。但我們冷靜想，請問是上一代的人可以留下錢，還是這一代的人可以留下錢？上一代我們父親那一輩，一個父親賺錢，還生了五個、八個，我們在馬來西亞還有生十二個的。一個父親賺錢，還可以買二棟房子、三棟房子，一個人賺。現在大都市裡面，夫妻一起賺，還貸款一大堆。What's happen? 問題出在哪裡? What's wrong? 問題到底出在哪? 所以能不能省錢不在幾個人賺錢，能不能省錢在勤不勤儉。而且人要悟到什麼? 該是我們的福報跑都跑不掉，你一個人賺跟二個人賺，那個福報跑不掉，不是我們的強求不來。你為了去趕快賺到錢，把孩子的教育忽略了，結果孩子往後敗家，那是嚇死人。

李越老師：你姐姐好像就是這樣。

蔡禮旭老師：對，所以我姐姐懷孕的時候她就辭掉工作。大家要了解，媽媽在家裡，那個水實驗《生命的答案水知道》，那個水貼上「速食快餐」，那個水很難看，不能結晶；結果給它貼上「媽媽做的飯」，結晶非常漂亮，就像有媽媽護著孩子一樣的那個結晶的照片。你看水都知道生命的真相。大家要了解，一個母親能夠三餐料理好給一家三代人吃，省了多少錢。而假如三餐都吃外面，我當時在學校教書的時候，好多的孩子都是拎著咖啡、一個麵包，那個營養都是失衡的。請問大家，孩子的健康、先生的健康、老人的健康，我們花多少錢可以買得回來，這是值得我們要思考的。

再來，母親在的時候，他的人格是感受到愛、感受到溫暖。前不久剛好我們主席強調要有家風，結果媒體都在問，你們家的家風是什麼? 有一個老人家，他的母親九十八歲，他說他母親今年馬年幫他繡了一個護身符，九十八歲的老母親幫他繡，繡了四個字「馬

年大吉」，他把它當寶貝一樣隨時帶在身上。他說我母親給我這樣無私的愛，我也要把這個愛去幫助更多的人。你看人格健康的人，得到母親真愛的人，他對社會就是奉獻的精神。可是假如他是鑰匙兒童，他一進到家門空空蕩蕩，父母都在賺錢，沒人管他，他戴著一串鑰匙往哪裡走，電動玩具店、遊戲店，他很多的染污就這麼樣來的。當一個人在成長過程都沒有得到父母適時給予他的愛護，他的人格不能健康。請問大家，你們拿多少錢跟我買下一代人格的健康？所以好多東西是錢買不回來的。

家裡都不煮熱騰騰的飯菜，先生都在外面流連忘返，最後出了情況那就麻煩，夫妻的和樂可以用錢買得回來嗎？包含孩子的學習有父母的陪伴，他養成非常好的讀書習慣，他不用花補習費。而且假如媽媽又教他《弟子規》，學習要「寬為限，緊用功」，要做好讀書計劃，「方讀此，勿慕彼」，學習要專注，「心有疑，隨札記」，有什麼問題明天記得問老師，把這些最重要的學習習慣從小就給孩子建立起來，他不用補習。他身體又健康，他學習態度又好，請問大家，這個用錢買得回來嗎？好，這筆帳大家要冷靜好好去感受感受。所以祖先為什麼要說夫婦男女有別，這可能有深義在其中。當然今天是跟大家探討這個問題，您可不要回去很衝動，一進門就跟妳先生說，我不工作，我不幹了，蔡某某講的，到時候妳先生來找我。任何事情道理明白了，還要循序漸進，建立共識，這個才是學到中華傳統文化的精髓。做事要柔軟，要設身處地，循序漸進，按部就班，水到渠成。我們講好了，你們不要出賣我，不然下一次香港我不敢來了。

剛剛李老師又強調到我們老教授講，更根本是自利跟利他的衝突。其實夫妻都是情義，不講利，孩子從小就是這樣的人生態度。我們談到這裡，馬上就想到，父親不只愛護母親的父母，連她的兄

弟姐妹，包含我母親兄弟姐妹的下一代沒有錢讀書，父親都是主動的，沒有等我母親開口就去幫助。母親心裡面暖暖的，先生都為她的這些後輩在著想，都是情義，我們就沒有學到跟人家談利，就談不出來。而且我們這個大家族非常可貴，假如沒有辦法大家族，最起碼要三代同堂，這個太重要了。好像我們那一天看那個水實驗，給它貼一個家族愛，那個水裡面出現三個圈圈，就代表要三代同堂，不是小家庭。我就是從小有爺爺奶奶陪伴我們長大，都看著父母怎麼孝順爺爺奶奶，我們就學到孝道了，所以要提倡三代同堂。

孩子從小為父母想，為整個家族想，從小就沒有自私自利，所以出社會都是忠臣、都是好的幹部。所以我們中華民族能綿延五千年，就是這個家文化，大家族，培養我們不要自私自利，就不會跟人家衝突。而整個自私自利能夠去掉，最重要的就是孝道，念念為父母想，內化了，再推衍開來。《孝經》告訴我們，「教以孝，所以敬天下之為人父者也」。他對父母非常孝敬，他一看到跟父母同年齡的人，他那個恭敬心自然就提起來，所以這是心性的教化。我不知道大家曾經到你同學家，你自己有姐姐、有哥哥，人家跟你介紹說這是我哥哥，你馬上提起什麼態度？就是提起那個跟尊重自己哥哥一樣的態度。所以，「教以悌」，教他友愛兄弟姐妹，「所以敬天下之為人兄者也」。教以敬，他從小在家就尊敬長輩，他一出社會，尊敬所有年長的人。教以忠，他對他的領導很忠誠，他看到任何人的領導，那個忠誠之心就提起來。所以這個孝是大根大本。

剛好李老師她去年做班主任，帶了九個月的班，就專門針對我們怎麼當兒女，來進行大家的討論，整理出一份資料，就是「身為兒女的本分」，整理得很仔細。這個時候我們就知道，我們真正要落實為人子的本分，在生活的點滴當中應該怎麼來做才好。也請李老師來跟我們分享她帶這個班整理出來的資料。

李越老師：非常慚愧。因為我們的印祖講到，「敦倫盡分，閑邪存誠」。我們今天學聖賢的教育，首先就是要回歸到我們的本分。剛才蔡老師在和我們敘述的過程當中，也讓我們了解到中華文化有一個最大的特點，它的特點就是一個家，而這個家在中古時候對我們整個國家民族的貢獻非常之大。因為當時我們說的這個家，我們說修身齊家，這個家少則一百多人，多則七、八百人，乃至上千人，可能是三代、五代同堂。剛才蔡老師也講到，這麼大的一個家庭，為什麼能夠和睦相處，這個原因在哪？實際上，就是孩子一出生就要教他不為自己想，為誰想？為父母想，為家族中的長輩去想，所作所為都不能羞辱了我們的父母，羞辱了我們的祖先。所以過去的人可以說家就是他精神、物質的一個根本，所以他活著的時候他這個心中很踏實、很篤定，他不會像我們今天會迷茫。為什麼？他所做的一切都是要榮宗耀祖，光大門楣，活著就是為家、為父母。所以古時候我們看到，幾百個人在一起生活和睦的相處，而家庭又是我們社會最小的細胞，我們說治家如治國，每一個家庭都能夠和睦相處，請問我們的社會會不會和諧？

蔡禮旭老師：所以當父母的這一生最大的功德、最大的貢獻，就是把下一代教育成國家社會的棟梁，這是最大的功德。相反的，假如我們沒有把下一代教好，他還去傷害別人，我們當父母的人也有罪過。《三字經》告訴我們，「養不教，父之過；教不嚴，師之惰」。當父母、當老師的都有責任要把下一代教好，這是最大的功德。

李越老師：所以上午的時候蔡老師也講到，我們教育的目的是什麼？因為我們回歸到家庭，家庭最重要的是教孝，教孝就是我們要恢復我們父子有親的親愛，也就是我們兒女和父母的那分親愛是天性，父母愛子女，子女孝順父母，是沒有任何條件的，它是一種

本能、一種天性，它是自然而然的流露。所以我們今天教育的第一個目標，首先是恢復我們的親愛。可是今天我們，說實在的，去了解一下，現在的年輕人，我所知道的，真的是太多太多的年輕人，跟父母之間的衝突都非常的嚴重，嚴重得都不可想像，時間的關係，我們就不能有很多的案例和大家來分享。所以我們第一個目的，先恢復這個親愛，我們現在就要想，我們和自己的父母是不是有那分親愛，如果我們還有怨恨、還有對父母不滿的，實際上我們的這個根已經產生問題。這是第一個目的。第二個目的，就是讓我們這個親愛的關係能夠天長地久，這一生保持下去。第三個目的，就是要把和父母的親愛，也就是孝順父母的這分孝心再延伸出去，能夠用這分孝順父母的心，孝順我們的長輩，孝順全天下的父母。所以這個孝字它的內涵是非常的深遠。

「夫孝，德之本也，教之所由生也」。所以我們今天要學聖賢教育、學孝，比方說像過去沒有學的時候，我覺得孝順父母，無非就是我們要賺錢給父母買吃的、買穿的、買用的。可是學了之後才知道我們孝順父母，不僅僅要養父母之身，還要養父母之心、養父母之志、養父母之慧，我們才明白要從四個方面去孝養父母，所以人不學不知道。前不久也有一位朋友他就說了，他說我們學了這個孝道之後，懂得要回家給父母洗腳、按摩，大年三十給父母磕頭，他說之後又不知道要怎麼做了。所以在去年我們和班級同學一起共同走過學習的過程，我就在思考，我們做兒女的到底要盡哪些本分？《弟子規》一千零八十個字，一百一十三件事，我們把它全做到了，的確我們是盡到了非常圓滿的一個孝心，相對圓滿的一個孝心。《弟子規》是我們每一個家庭的可以說是家教的集大成，是個總綱領，「入則孝」的每一句，「父母呼，應勿緩」，它具體展開來落實的時候，可能就不是一千零八十個字，它就有非常細心的怎

麼樣的去奉養和照顧我們的父母。所以在這個過程當中，我們就讓每一個同學來自己去思考，我們怎麼樣來盡這個本分，怎麼樣來做到孝養父母，從哪些方面在生活當中去照顧。結果大家寫完之後，匯總之後，同學們又把它整理成一個課件。我想因為我們文化的根本就是這個孝字，我們今天就要把它落到實處，也就是我們所學的，我們現在常常講的一句話，就是要落地工程，要接地氣，要具象，我想這樣我們才能夠真正把孝道落實在我們生活的點滴當中。所以我們今天接下來就和大家分享一下身為兒女應盡的本分，我想，蔡老師，我們在分享這個過程當中我們先放一個影片，一個孝道的影片，先讓大家來觀看一下，我們一起來觀看一下。

蔡禮旭老師：馬來西亞錄製的一個影片。

影片對話：快，快點吃，快吃。

影片對話：媽，電話。

影片對話：兒子，怎樣接？

影片對話：教了妳還是不會，不要買給妳用了，教來教去都不會的，按這裡。

影片對話：爸爸，婆婆尿尿了，爸爸，婆婆尿尿了。

影片對話：哎喲，媽，妳又忘記包尿布了，跟妳講過很多次要包尿布，妳就是不可以合作一下，妳給我們很多麻煩了妳懂嗎？做工一整天辛苦回來還要幫妳抹小便。這套沙發很貴的，我看妳以後不要來這邊坐了。

影片對話：妹妹背著洋娃娃，走到花園來看花，娃娃哭了叫媽媽，樹上的小鳥笑哈哈。

影片對話：弟弟，你以後長大要不要養我？

影片對話：要。

影片對話：怎樣養我，你跟我講，怎樣養我，你會不會買屋子

給我？

影片對話：媽咪，我又大便在褲子裡。

影片對話：要打喔！快點我們去洗屁股。

影片對話：轉過來。

影片對話：媽咪，我想吃東西。哇，好燙。

影片對話：不會燙。

影片對話：跟妳講，媽，如果妳下次再這樣，我就送妳去老人院。

影片對話：你別生氣，我只是忍不住而已，你小時候也時常大便在褲子裡。

影片對話：爸爸，你敢自己大便在褲子裡，我就送你去老人院。

影片對話：蹲下，屁股洗乾淨，真的很臭的，懂不懂，過來。長大要不要養我，要不要，你要不要養我，你要不要賺錢養我？

影片對話：要。

影片對話：講真的是不是，是不是？要不要，要疼我！

影片對話：要。

影片對話：要！

影片對話：妹妹背著洋娃娃，走到花園來看花，娃娃哭了叫媽媽，樹上的小鳥笑哈哈。

蔡禮旭老師：剛剛這個影片，看的過程自己也反思，有沒有曾經講了哪些真正傷了父母心的話，這個我們都要懺悔。剛剛這個兒子講的，沙發很貴，難道沙發比母親還要重要嗎？所以古人深明孝道的精神，他們知道身命來自於父母，能夠為父母做一點事都是人生的幸福。像我們長年在外，真的，想要親自來為父母做些事，都不是那麼容易。所以看到宋朝黃庭堅先生，他雖然當了大官，一回

到家裡就趕緊去幫母親洗尿桶。其實當官沒有行孝的快樂，那是發自內心的一種充實，覺得沒有母親哪有我們，所以能回報，那是人生的福分，人生的造化。所以假如我們有體會到，連鬧鐘都感動了，萬物都是有情的。而且我們也從影片當中回想到，我們也是從母親懷胎十月，這樣一把屎一把尿拉把長大的。所以上天給了我們一個非常好的機會，讓我們在父母晚年的時候，可以回報父母對我們生育、養育、教育之恩。

李越老師：剛才我們看了這個短片，相信對我們每個人的心靈都有非常大的觸動。所以看了這個片子，的確也非常的慚愧，在沒有學聖賢教育以前，我們的所作所為，不知道有多少都是傷害父母的行為。說實在的，父母的恩德比山高、比海深，我們盡其一生的付出、奉養，都難以報答。父母就對我們至少有非常重要的三重恩德，第一個就是生育的恩德，第二個是養育的恩德，第三是教育的恩德。我們看到這個屏幕上的圖片，您看這位母親，十月懷胎。我們都知道，母親在懷孕的過程當中，尤其到八、九個月的時候，行動是非常的不方便，在床上睡覺只能一個姿勢，不能兩邊側臥，都是非常的辛苦。很多做媽媽的也吃不下飯菜，可是為了腹中的小寶寶，她們吃了吐，吐了又吃，就這樣忍受著，無私的愛著我們。我們看到這隻小腳，都好像要撐破母親的肚皮。所以這些恩德假如我們不知道，我們不知恩就不可能感恩，不感恩也不可能報恩。

蔡禮旭老師：我們曾經也跟很多母親談過，母親她懷胎十月的辛勞，以至於生育的時候，那個疼痛是比癌症還要痛的，從來沒有母親跟孩子提這些事情，因為從我們來到這個世間，父母就關注到我們點點滴滴的需要，早就把這些辛勞跟痛苦完全放下。所以光是一個生育的恩德，都沒有辦法報答。我自己，剛剛跟大家分享，要三代同堂，我得的利益太大太大。我母親在學校教書，我們家有三

個小孩，我有二個姐姐，照顧學校七十幾個學生，回來還要照顧三個孩子。而且我父親是長子，我母親嫁過來的時候還要照顧小叔、小姑，扛起整個三代人。而這種種的辛勞都是我爺爺告訴我的，不然我們那個年齡哪有長記性，還說你母親在學校一下課就暈過去，太累了，都是學生把她搖醒的。所以我的爺爺奶奶之間都講著我母親的恩德，而我的母親也告訴我們爺爺奶奶的恩德，所以三代同堂好處太多太多了。母親那時候跟我們在談這個事情，因為是我爺爺跟我講的，我母親都說，現在想一想，不知道怎麼頂過來的。就是那分母愛，太偉大了。

李越老師：是的。其實我們的父母曾經也是風華正茂，可是當他們有了自己的小寶寶之後，就傾盡全部的生命去呵護著我們，為我們洗衣、做飯，從早到晚都在為我們去忙碌，為我們付出。我們看到的這幅圖，從挺直的腰板，到最後看到彎曲的身影。所以父母為我們兒女踏出了人生的前程，卻失掉了自己的青春。所以我們知道，孝是中華文化的根，敬是中華文化的本，落實在孝親尊師。我們要如何來孝敬父母？《孝經》當中「紀孝行章第十」當中有這麼一段話，我們集體來讀誦一下好嗎？子曰，預備起，「子曰：孝子之事親也，居則致其敬，養則致其樂，病則致其憂，喪則致其哀，祭則致其嚴，五者備矣，然後能事親。」好，我們請蔡老師把這幾句話和大家解釋一下。

蔡禮旭老師：《孝經》都給我們教誨得非常的清楚，我們與父母相處，首先很重要的，我們的內心要時時存著對父母的恭敬，平居的時候，尊重他們，為他們設想。以至於我們在拿給父母供養金的時候，都要注意我們恭敬的態度，我們是跪著把供養金給父母，還是不恭敬的拿給父母，那是完全不一樣的感受。實實在在講，父母自始至終都是為我們想，都是無私的奉獻，很多時候都是把錢存

起來要給孩子跟孫子，都沒有為自己想。最重要的，就是我們這一分感恩、恭敬的態度，這是根本。所以夫子也提醒我們，要用恭敬心來侍奉父母。

李越老師：養則致其樂，我們養育父母，任何時候對父母的態度都要和顏愛語。我們不能夠在父母面前有不耐煩的行為和態度，不能有憂愁的樣子，假如我們在父母面前有不快樂、憂愁的樣子，父母就會為我們擔憂，就在想我們是不是生活、工作遇到了什麼困難，他們的心都不安。所以說，我們奉養父母要用歡喜心。

蔡禮旭老師：是的。我曾經也遇到一些長輩，他們都談到，他們不在乎孩子給他多少錢，但是假如孩子講了頂撞忤逆的話，老人家說，一個禮拜都緩不過勁來。所以用歡喜心對待父母，不能給父母發脾氣，講那些頂撞的話。就像我們剛剛看影片的過程，這個兒子講了那幾句話，我們的心都在痛。就可以了解到，這個母親她想到，這個孩子她這樣一把屎一把尿把他拉把上來，這麼可愛的臉龐，現在成年了，居然跟她講這個忤逆的話，真的，一個禮拜都緩不過勁來。所以孝順孝順，一定要柔順對待父母，尤其在言語這個方面。

李越老師：病則致其憂，就是父母生病，或者他有一些慢性的疾病，我們做兒女的時時刻刻都要想著父母，要有一分擔憂，這個擔憂就是說要關注父母他的健康狀況。不能說爸爸媽媽這些都是老年病，常見病，就無所謂，這樣我們就沒有盡到孝的本分。喪則致其哀，也就是父母過世之後，我們真正的一個孝子，我們在《弟子規》裡都有看到，「喪三年，常悲咽，居處變，酒肉絕」。我們古代的孝子真的就是，失去父母以後他們的那個痛心，一直都會去緬懷父母的恩德，都會守喪三年。當然我們可能要從另一個角度來談，我想蔡老師可以從：

蔡禮旭老師：我們體會古人他有孝心，事實上他那個對父母的感恩跟懷念是終其一生。我們讀歐陽修先生的《瀧岡阡表》，就有提到，他的母親嫁到他們家，當時候她的婆婆剛過世沒幾年，歐陽修的父親每一次有好吃的東西就流眼淚，講了一句，「祭而豐」，祭祀再怎麼豐富，「不如養之薄也」，不如父母還健在，縱使吃青菜白菜，都更有意義。而他的母親講到，她本來以為是婆婆剛去世幾年，所以先生才會這麼樣的感嘆。而他的母親最後說，終其他父親一生，每一次有好吃的，她的先生都是流著眼淚，感嘆不能夠再奉養他的父母。所以孝子都是發自內心的一種孝心，而且他還會把這個孝心轉到照顧兄弟姐妹，照顧孫子輩，就是父母所關愛的人，他盡力把他們照顧好，告慰父母在天之靈。所以這分心都是我們要去體會、要去效法的。

李越老師：祭則致其嚴，這個祭就是古時候都有家祭，父母過世一週年的時候都要行祭祀禮，所以祭祀的時候一定要非常的嚴整，鄭重其事。當然這個祭祀的過程，蔡老師上午都有講到，整個這個禮樂的儀式，就能夠喚醒後代子孫的這分孝心，這個就是承傳，薪火相傳。所以我們為什麼要春秋二祭？就是說，我們真正的孝子，他在春天的時候都要為父母更換春天的衣物，到了秋天的時候、冬天的時候，又要為父母更換他們季節的這些衣服、被褥，可是孝子到春天的時候要為父母做這些事的時候，父母已經不在了，所以在春天的時候祭祀，就是把這分對父母的感恩、思念之情，藉由祭祀的禮儀把它抒發出來，也是藉由春天到來的時候，萬物復甦的時候，孝子們就想像，我們的父母會不會也像萬物一樣，再回到我們的身邊，您看這是我們古代孝子的那分存心。所以這個五者備矣，然後能事親，我們把這五點能夠做好的話，做圓滿的話，才算是真正的盡到我們做兒女的本分，也就是才能夠算真正的事奉親人。

接下來，我們要了解就是我們到底如何行孝？剛才我們講了，養父母之身、養父母之心、養父母之志、養父母之慧，是從這四個方面來行孝，還有第五點，是說我們行孝要避免錯誤的心態與行為。比方說，我們今天可能對父母行孝往往都是用我們自己的好惡，我們認為好的方法去對待父母，不一定是能夠隨順我們父母的需要，我們對待父母可能就有一種控制和要求的態度和行為，這個就很重要。比方說，可能父母覺得大年三十大家都回到家裡一起吃飯，可能兒子很有錢，不用做，到酒店去吃，可能一餐飯吃下來幾千塊錢，父母的那個心都覺得真的是不能夠忍受，覺得這樣太浪費。可是我們做兒女的覺得，你看我能拿錢讓父母在這樣星級的酒店享受，他覺得他盡了孝，可是父母的內心壓力卻很大。

包括我們要強加於父母，讓他一定要住在哪裡，覺得這裡很好，我這裡是別墅，你要住在這兒。我曾經就聽說，一個父親，他兒子就一定要把他從農村接到他住的城市。住了一個階段，父親覺得非常的寂寞，因為沒有鄰里的朋友可以聊天，白天兒女都去上班，他一個人在家裡非常無聊，很孤獨。雖然設施很豪華，可是他的內心很孤獨，沒有人陪伴，可是做兒子的覺得他在行孝。這個父親之後就很想回家，兒子就不讓他回，你幹嘛回去農村，房子也破舊，生活水平也沒有那麼好，就不讓他回。父親一再的這種壓力、憂慮之下，沒過多久就過世了。所以我們在行孝的過程當中，剛才蔡老師講到，孝順孝順，要順父母之意，沒有順就沒有孝，所以要順父母之意。

包括我們有了錢，幫助兄弟姐妹，往往可能我們幫了兄弟姐妹就在父母面前邀功。兄弟姐妹之間那分親情是一個血脈，假如我們還要邀功，覺得做的這些需要回報，實際上讓父母的內心也很難過。曾經有個企業家，他沒有學聖賢教育以前，他借給弟弟三十萬，

一直催著弟弟要這個錢，讓他還。可是當他學了四十五天的課程之後，他就覺得非常的慚愧，自己的行為真的是不孝。「兄道友，弟道恭，兄弟睦，孝在中。財物輕，怨何生，言語忍，忿自泯」。所以回去之後，他說弟弟這三十萬我不要了，又看到弟弟住的房子不好，又額外給弟弟買了一套新房子，弟弟也感動得痛哭流涕。從此之後兄弟的悌道，兄友弟悌的那分情感就恢復了，就愈來愈濃厚，母親看到這個情況真的都樂得合不上嘴。所以這是我們在行孝當中要避免的一種行為。

我們剛才講到，養父母之身，我們今天就專門談養父母之身，因為時間的關係，我們不能談養父母之心、之志、之慧，養父母之身我們就從衣、食、住、行、病、喪、祭這七個方面和大家來分享，著衣、飲食、居住、出行、病養、服喪、祭祀這七個方面。首先我們來看著衣，第一點，我們身為兒女要盡如下的本分，日常當中要及時的為父母洗熨縫補衣物，出外要避風濕需多帶備用的衣物，時時增減。這裡就是我們做為兒女我們不僅僅就是說回到家跟父母吃個飯，週六、週日帶著孩子來，結果父母忙了半天為我們做飯，端茶倒水，我們吃飽了，屁股一拍就帶著孩子回去了。我們都要去關照我們的父母，因為父母年齡大了，他們的體力都變得愈來愈弱，這個時候我們都要為父母做這些事情。為什麼？因為在我們小的時候，我們的父母就是為我們這樣縫縫補補、洗洗涮涮。比方說我生長在新疆，我們家七個孩子，我是老小，新疆，北方的冬天很冷，每年媽媽都為我們做新的棉褲、棉衣，七個孩子都要做，所以都做到半夜。一針一線還為我們納鞋底，我們過去穿的那個鞋都是納的鞋底，很透氣。所以穿著媽媽縫的新衣服，穿著媽媽一針一線用愛心納的鞋子，穿到身上真的是無比的溫暖、無比的幸福。現在我們長大了，我們也要用媽媽的那顆愛我們的心反過來要去奉養父母

，為他們做這些事情。

我們可以看下這些圖片。要為他們出門的時候多帶一些衣服。我曾經就聽到一個朋友他就講到，有一次天氣預報說有狂風暴雨，天氣要變冷，結果他立即就給自己住校的兒子打了個電話：兒子，趕快添衣服，待會天氣會變。這個電話一放下去，電話又響了，誰打來的？八十多歲的老母親打來的。老母親說：兒子，天氣要變化了，你要多穿衣服。通完這通電話，他內心非常的慚愧，他只想到自己的兒子，沒有想到自己的父母。

蔡禮旭老師：是！「母活一百歲，常憂八十兒」，都是這分念念為孩子的心。

李越老師：是！所以我們說母念子如長流水，子念母如一陣風。我們可以繼續往下看，接下來，我們換季節的時候要替父母整理衣物，從頭到腳，從內到外，都要搭配成套。也就是，我們看到現在是春天，春天接下來是夏天，剛好是換季的時候，我們回到家之後，如果我們跟父母生活在一起，我們就要為他們，根據氣候的變化，把冬天的這些衣被都要洗乾淨，把它疊好，甚至用塑膠的收納的袋子把它封好，把它在太陽底下曬完之後，為父母收起來，收到哪都要告訴他們。我們把春天、夏天的衣服慢慢就為他們拿出來，疊的也比較皺，我們該熨的、該燙的、該洗的，為父母整理好，讓他們取用就非常的方便，這都是我們兒女要盡的本分。

這些衣服我們都可以把它分類，比方說，像這種秋衣、秋褲放一起，毛衣放一起，厚的棉衣可以放一起，甚至我們可以借用一些這些紙盒把它分類。比方說，因為我的父母都不在了，我曾經回到姐姐的家裡，他們上班的時候我就在家為他們整理這些衣櫃，幫他們收拾房間，他們回來之後就特別的歡喜，看到衣櫃擺得整整齊齊。我們就用這些，比方說，裝了蘋果的這些盒子，我們可以把衣物

捲起來，放在櫃子裡不佔空間，甚至我們可以在上面再落一層，再落一層。我們為父母還可以在這個上面貼上標籤，這裡是毛衣，標籤要大。父母的心就不亂，他就會很定。因為我們都了解，父母年紀大了，記憶力也不好，體力也不佳，所以我們方方面面這些周詳的考慮，我們做兒女的都要去把它做好，讓我們的父母生活起來很歡喜、很舒心，又很方便。我們都可以借用這些廢舊的紙盒來給它分類、歸納，這是衣物的分類。

再來，我們為父母添置新衣服的時候，衣服適合選擇棉麻和天然的材料，柔軟寬鬆為主，要尊重父母的審美觀，鞋子以舒適、輕便、防滑為主，給父母準備足部的防護用品，關注父母的走姿。所以我們今天如果有錢了，我們不在於要給父母去買什麼名牌、高檔的衣服，要買讓父母穿到身上很舒適、很透氣這樣的衣服，他穿了感受會很好。我們《弟子規》也講到，「上循分，下稱家」，也就是我們買的衣服一定要符合父母的身分，同時也要顧及父母的審美和感受。曾經有兄弟二個都很孝順父母，他們都給父母在春節的時候一人買了一件衣服，弟弟買的是三百塊錢，哥哥買的是九十九塊錢。結果買回家之後，母親只穿這個九十九塊錢哥哥買的衣服，弟弟就不高興，說媽妳偏心，我給妳買的衣服三百塊錢妳不穿，妳就穿哥哥買的，您為什麼要偏向哥哥那邊。後來媽媽就講了，三百多塊錢太貴了，我穿到身上壓力會很大，我都沒穿過這麼貴的衣服。因為這個是在很多年前的時候，所以三百塊錢就算是比較貴了，現在可能衣服確實都是非常之貴，我了解的，非常之貴。所以我們孝順父母要體會父母的感受，他能不能接受，他不能接受，再好的東西，反而給他帶來這種壓力。再來，我們買鞋子也要買這種防滑的，非常柔軟的，你看這個防滑底。

蔡禮旭老師：老人很怕滑，老人一跌倒就可能骨頭都會傷得比

較嚴重，所以防滑非常重要。

李越老師：我們看到，我們的父母年紀大了，他們一生為兒女奔波付出，往往到晚年骨頭都會出問題，所謂的雙腳，那叫拇外翻，穿鞋子他穿上就會很痛。所以我們要為父母買什麼樣的鞋？比較寬鬆，比較大的鞋，讓他穿上比較舒服。所以我們也要關注，我們父母的這些走路。像這個圖，就是父母年紀大了，他的末梢神經的血液循環很不好，怎麼辦？我們看到這樣的一個情況，我們就要多為父母按摩。這個就是靜脈曲張，因為血液循環不好導致血液不通暢，甚至導致皮膚搔癢、變色、潰爛，以致於壞死。這都是我們兒女要時時刻刻為父母去著想和關注的。包括這個扁平足、後足外翻、X腿，我們可以看到，在我們的會場也有很多年長的長輩。所以我們在這幾天的時間，走路的時候我們都要注意我們這些長輩他們走路的時候，我們可以感受到，我們說人老先老腿、先老腳，我們也要關注到這裡。比方說這個圖，這個母親的腳底，我認識的一個阿姨也是這樣，有一大塊的老繭去不掉，所以走路這一塊就很痛，我們在網上就可以訂購這樣的一個護腳墊，父母穿了之後就會很柔軟，走路就不至於那麼疼痛，這都是我們要去精心去考慮的。包括這邊，有些父母的腳他晚年肌肉比較萎縮，所以在這個位置也是沒有肉，像這樣的腳墊，這一塊就是鼓起來的，非常柔軟，讓父母穿上之後他走起路來就不會疼痛，所以這些我們也要關注。再來就是腳後跟，有的父母腳後跟跟腱炎也很疼痛，也可以購買到這樣的跟底柔軟的墊子讓父母穿上。這個是腳脖子這裡，往往一些父母他會疼痛，我們也能夠購買。所以我們就要用：

蔡禮旭老師：體恤備至。

李越老師：體恤父母的那顆心，因為我們人生在世有父母可以孝養是我們最大的福分。

蔡禮旭老師：就是設身處地，就好像胡小林老師體恤自己的父親眼睛比較看不清楚，訂的報紙字就特別大，這個都是從這些細節去做。

李越老師：我們也要給父母準備一些橄欖油、甘油，因為年紀大了，他的皮膚比較乾燥，裂了之後都是很疼痛。所以我們最重要的是預防，做好這些保養的工作。所以我們有機會侍奉父母，父母給予我們這種盡孝的機會，我們千萬不要失掉，我們說「家有一老，如有一寶」。就像上午蔡老師講到的，我們的翟導演，一進到家裡還能喊一聲娘，這是多麼莫大的福報。像我自己的父母都過世快將近二十年，可是那個時候就沒有聞到聖賢的教育，假如那個時候能夠聞到聖賢的教育，我們究其一生都要盡心盡力的去侍奉他們，可是這樣的機會錯過了。所以我們說，「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」。

接下來我們講養父母之身的第二條，就是飲食，對於父母的飲食我們應該從哪幾個方面來關照？首先我們要主動了解當地當季常見的食物性味，在尊重父母飲食習慣的前提下，循序漸進的引導父母樹立健康的飲食觀念。這個蔡老師可以跟大家分享一下，為什麼要選擇當季當地的食物？

蔡禮旭老師：一方水土養一方人，吃當季的食物應該是比較適合自己，再來，當季這樣比較自然。現在很多不是依照正常季節的，可能它就添加一些東西，這可能對身體不好。而且正確的飲食觀念，我們也要認知現在的食物，現在肉類添加了很多荷爾蒙、抗生素，這個對人體都有相當的危害。所以盡量吃素食，而且是健康的素食，因為素食裡面的營養都超過肉類的營養，而肉類裡面現在很多這些添加的，包含年紀大了之後吃得太油、太鹹，這個對身體都有損害。所以健康的飲食觀念，最好能夠吃健康的蔬食，這個是最

好。而且我們人本來，都要道法自然，大家看吃肉的動物牙齒長什麼樣子？您看老虎跟獅子的牙齒是露出來的，我們又沒有這樣的牙齒，因為那個是要把肉撕開，我們牙齒並沒有這樣的形狀。包含我們的腸子它是一比七，我們的腸子是脊椎的七倍，這是屬於吃素食的生命。一般假如是肉食的，它要很快排出來，不然會在身體裡腐爛，是一比三，這是肉食的。而且從自然的感覺，大家到一個果園，請問您是看到這些水果垂涎欲滴想去吃，還是看到樹下的雞你會撲過去把牠抓起來咬，您看這個就是自然的反應，應該還是比較適合吃健康的蔬食。

李越老師：接下來，我們的這個飲食還要為父母準備的是暖、軟、緩，飯菜不宜過冷或者過燙，軟硬要適中，也要讓父母吃的時候能夠細嚼慢嚥，三餐定時，晚餐最好以簡單、容易消化的為好，晚餐一定要吃得少。實際上吃多的時候，會消耗我們內在的陽氣，也就是反而會消耗我們體內的能量，因為你要消化一大堆的東西，反而耗氣。我們吃東西的目的本來是補充能量，我們吃得不當，反而是消耗我們的能量。再來，父母喜歡吃的食物，我們時時放在心上給父母購買。喜歡吃的一定要記著，所謂這個喜歡吃的，假如父母喜歡吃的是不利於健康的，我們不能買。我在海南的時候就聽說一個華僑，他很有錢，一回來，父母最愛吃什麼？海鮮，他就買很多的海鮮讓父母吃，結果吃到最後父母都住到醫院裡，三高症什麼疾病都來了。您看我們感情用事，沒有智慧，反而把父母送到醫院裡，所以這一點我們也要特別的注意。

再來，我們外出用餐也要關注父母飲食的選擇，注意這些糖尿病或者其他慢性疾病的飲食原則，為父母提前備好這些藥物，並及時的提醒父母要吃。這些都是我們做兒女，就是孝子心中只有父母，把父母時時放在我們的心上，這些行為我們就能夠做到。再來，

與父母和年長者吃飯的時候速度不宜過快，應該顧及他們的感受，假如我們跟他們在一起吃飯吃得很快，父母的壓力就很大，他就要配合我們兒女，這樣的話我們就不孝。所以在古時候我們都看到，「或飲食，或坐走，長者先，幼者後」。真正的孝子都是讓父母吃完了自己才吃，為什麼？因為他要在旁邊侍奉父母，看父母有什麼需要。雖然我們現在不必這樣，但是我們要陪著父母慢慢的吃，不要先吃完起身就走，父母趕著吃也很容易噎到，這些細節我們都要注意。

第三是講到居住，住房我們要優先考慮父母，為父母選擇樓層高低、向陽、安靜、通風、地面防滑、交通便利。曾經我認識的一個朋友，他算是那個單位比較孝順的，他把父母都接到他那裡住。我到他那兒去的時候，他說妳看我把我們的主臥房騰出來給我女兒住，因為我女兒在家最重要，她未來要考大學，所以我們要把最好的環境給她。當時剛好他們搬新家。他說我們住的是女兒的房間，結果父母住的是什麼？最小的、光線最不好的房間。所以我們說，「棄老取幼，家之不祥」。我們看到這樣的現象是非常之多，比方說，我們現在看到很多農村蓋了新房子，都是兒女搬進去，父母住著破舊的房子。當我們在享用這種豪華的住宅的時候，我們人生的福報不知道折損了多少。我們不明白這樣的道理。父母含辛茹苦一輩子，晚年應該享天倫之樂，我們兒女應該很好的去孝順他們，把最好的房子讓給父母住才對，可是現在我們都不明白這樣的道理。

我們現在才談到三個方面，包括我們為父母打掃房間，因為父母真的是，年輕的時候都會很整潔，老的時候我們去看到可能都沒有那麼乾淨。他們不是不願意乾淨，是真的沒有體力，我們要體會到。所以我們都要定時的清洗這些廚房、衛生間，讓他們有個乾淨的環境去生活。家裡東西壞了我們要及時修補，缺什麼我們也要及

時為父母購買。曾經有一個企業家參加我們的課程，他說他的母親曾經得的是帕金森的一種疾病，當時母親天天就說：兒子，我沒有藥了，你明天回來幫我把這個藥買回來。結果他每天一回來，母親說：我的藥買了嗎？太忙了，工作太忙了，我忘了，他說我明天一定給妳買回來，結果第二天又沒有買，整整拖了一個星期。當他學了孝道的課之後，在台上分享痛哭流涕，他說真的是祖宗有德，假如那一個星期母親犯病，他的藥沒有買回來，可能母親早就沒有命了，想起來都害怕。所以蔡老師剛才講到，我們的心中可能都是利，都是我們的客戶、我們的老闆，我們就是沒有把父母裝在我們的心上。

家中的物品我們也要為他分類並貼好標籤，標識細心呵護，字體大小要方便父母去辨認。比方說，我們的證件，我們自己都有這樣去做，把這個證件，身分證，比方說我們來香港的通行證，我們的戶口本，用一個盒子把它裝進去，裝進去之後把它貼上很大的標籤「證件」二個字，父母在取用的時候就非常方便。這個小盒子裡我們就裝的，您看是一些照片，有些時候需要辦一些證件的時候，我們馬上就能夠讓父母找到。貼上標籤，方便我們的父母，父母在生活當中他的心很安定，不會急躁，不會為了找東西在那裡煩惱。他的身心很安定，這就是我們講的禮、講的戒，身心很安定他的身體就會很健康，內心也會很安詳。這些都是可以去分類。

因為時間的關係，我們剛才可能只是講到一個，這後面還有很多的內容，我們到時候這個課件可以讓聖賢教育學會掛在網上，我們沒有講完的可以在網上搜尋到這些內容，這些都是我們生活中孝順父母的細行。我們剛才講到落細、落小、落實，聖賢的教誨要去把它行出來，也就是說我們一定要解行並用。我們只有在家庭當中做一個好兒女、做一個孝子，我們成為一個榜樣，才能帶動我們家

裡所有的親人，帶動我們的鄰里，帶動我們整個社會。因為今天會講的人很多、會說的人也很多，但是我們會講、會說不行，因為人們今天不看你說什麼、講什麼，而是看你做什麼。所以說榜樣的力量是無窮盡的。所以我們也衷心的希望我們所有學聖賢教育的朋友們，我們在家庭是一個孝子，我們夫妻相處是所有夫妻的榜樣，我們在社會當中我們是一個好公民，我們在單位是一個好的領導、好的屬下。假如我們人人都能夠從自身做起，相信我們和諧的世界、和諧的社會，我們中國的夢一定會實現。

我想，今天本來要邀請蔡老師帶著大家一起唱一首歌，我們是不是再佔用幾分鐘的時間？老師您有沒有什麼要講的？我們一起在最後要結束的時候，因為我們這次的活動今天是祭祖，祭祀我們的祖先，我們就一起用我們一顆至誠感恩的心，我們來祈願我們的國家、我們的民族、我們的人民都能夠幸福、平安。大家跟我一起唱好嗎？「誠心祈求天下無災，人皆平安遠離苦難，願持善念護大地，世界充滿著愛和關懷；誠心祈求天下無災，人皆平安遠離苦難，願持善念護大地，世界充滿著愛和關懷」。我們可以把手放在我們的胸前，因為我們知道生命的答案水知道，我們八千多人當下發出的這一個善念，就能夠化解我們社會、人類許多的衝突和不幸。讓我們用至誠的心來唱這首歌，「誠心祈求天下無災，人皆平安遠離苦難，願持善念護大地，世界充滿著愛和關懷；誠心祈求天下無災，人皆平安遠離苦難，願持善念護大地，世界充滿著愛和關懷」。

蔡禮旭老師：解決二十一世紀的社會問題，要靠中華文化，所以我們共同發願，帶領這個世界走向安定和平，愛與關懷，我們共同來發願，這是我們這個時代中國人共同的使命。

李越老師：我們要不要最後我們共同把這個感恩詞一起讀誦一遍，祈願我們的祖國，我們的國家，乃至全世界，天下無災。感恩

與企盼，預備起：「感恩與企盼，讓我們以至誠的心，感恩天地的滋養、祖先的福蔭，感恩國家的護佑、父母的哺育，感恩老師的教導、大眾的支持，讓我們共同祈盼，天下和順，日月清明，風雨以時，災厲不起，國豐民安，兵戈無用，崇德興仁，務修禮讓，家人樂，各得其所。學祖宗之教誨，圓華夏中國夢。感恩大家，謝謝大家。

蔡禮旭老師：祝福大家身心安康，闔家平安，我們下一次再會，謝謝！

李越老師：謝謝大家，感恩大家。