

尊敬的諸位領導、諸位長輩，雲南大理、祖國各地來的嘉賓朋友們，大家晚上好！我不知道這句話學得像不像，像還是不像？哦，一般。因為我剛才這句話是和我們一個來自楚雄的大學生義工朋友所學習的，還沒有來得及學到我們白族的大家晚上好，我想今天晚上回去之後，一定要學會這句話。

首先非常感謝我們的主辦單位，給我一個和大家共同學習、交流、分享的機會。今天晚上也是將自己一些淺薄的學習心得，向在座的諸位朋友們做一個匯報。有不足之處，還望諸位朋友多多給予指教。我們生活在人群的社會當中，每天在家裡要與我們的父母、與我們的家人共同相處，到了單位要與我們的同事、領導在一起相處，走向社會又要與不同階層各個行業的人群相處。假如我們在相處的過程當中，沒有一個規則、沒有一個標準，沒有秩序、沒有分寸的話，我們就如同走在黑暗當中，手腳不知道要往哪裡放，眼睛也不知道要往哪裡看，手足無措、目無方向。那這樣人與人之間就會產生摩擦、產生衝突，社會就會無序、就會混亂。所以在我們的日常生活當中，我們常常會聽到有一句話，叫「沒有規矩，不成方圓」，有方有圓才是規矩。這句話是出自於《孟子·離婁篇》當中的一段話，這段話是怎麼講的？它告訴我們，「離婁之明，公輸子之巧，不以規矩，不能成方員」。離婁是黃帝時期的一個人，他的眼睛特別的明亮，百步見秋毫之末，就是在一百步的距離之外，都可以看到鳥獸身上的毫毛，你看他的眼睛有多明亮。公輸子是春秋時期的魯國人，他叫魯班，他心靈手巧，是一個巧匠。可是在這裡孟子告訴我們，有這樣明亮的眼睛，有這樣一雙巧手，假如我們不

用規、不用矩，也很難以定方圓。

在座的諸位朋友，我們在現實的生活當中，比方我們今天在這樣一個非常寬敞的禮堂聽課，我們看到整個講台也是有規有矩，我們看到我們坐的桌椅板凳也是有規有矩。假如沒有用這些儀器去丈量，那我們可能現在坐的椅子都是歪七扭八，這張桌子也是高低不平，整個的舞台可能也會有所偏離。我們看到萬事萬物都在為我們表演中規中矩，所以我們不僅僅看到這些萬物在為我們表演有規有矩。而我們在人群的生活當中，我們待人處事接物，假如我們沒有規矩，假如我們不遵循規矩，不守規矩、不守秩序，可能我們處處都會碰壁。除了碰壁之外，我們還會遭到別人的討厭，甚至連我們自己可能都會不喜歡自己。

有個年輕人，這個年輕人他在單位是非常努力用功的一個年輕人，工作很積極。有一次他公司的董事長和總經理要出差，就帶著他的部門經理還有這個年輕人一起出差。這次是他第一次跟公司的最高領導一起出差。他們出差的時候，當時他們公司裡的司機是提前幾天到了他們要出差的目的地，當時只有董事長親自駕車，而這個年輕人趕快就坐在了汽車副駕駛的位置上，總經理和他的部門經理就坐在車後排。當他坐在副駕駛的位置上的時候，董事長就看了他一眼，表情就不是很好。結果一路在走的過程當中，就感覺到車裡的氣氛有點不太對勁，好像董事長、總經理也不想多說什麼話。等到達了目的地之後，年輕人就問他的部門經理說：經理，今天好像董事長、總經理坐車的時候都不太高興，到底發生什麼事了？部門經理就說：你今天坐車把位置坐錯了，你應該讓總經理坐在前面，你怎麼坐到前面去了？他一聽，是我把位置坐錯了。他說我第一次跟著領導出差，居然就做出這種無禮的行為。當時他就非常的懊惱，不知道該怎麼去彌補。

結果當他們要返程的時候，司機親自開車，而他們的部門經理留在那裡繼續要處理一些工作。這個時候董事長就自然而然坐在車子的後排座位，坐在司機的背後。總經理也要坐在後排旁邊的座位上，可是這個年輕人就一直把他拉到前面的座位，說：總經理，您一定今天要坐在前面。總經理就不肯坐在前面，要往後坐。他說假如你不坐在前面的話，等於是你不能夠原諒我來的時候所做的無禮的行為。總經理無奈，只好坐在了副駕駛的位置上。在座的諸位朋友們，當他們回去的路上，你們覺得整個車廂的氣氛，比來的時候更好還是更糟糕？大家怎麼都在笑，沒有反應？是更好還是更糟糕？你們都這麼清楚，我就不需要再往下講了。

那這個年輕人到底他做出了什麼無禮的行為我們清楚嗎？我們清不清楚？不清楚。那我就告訴大家，在我們坐車的時候，無論是坐車還是日常生活當中，我們人與人之間相處的時候，包括我們吃飯、我們開會，這個座位都有尊卑長幼的次序和它的安排。當董事長親自駕車的時候，我們想想看，這個主位應該在哪裡？這個尊位應該在哪裡？一定是在董事長旁邊的副駕駛室。因為董事長親自駕車，做為他的下屬，總經理就一定要坐在前排，來陪同董事長一起開車。這就是君臣之間的倫常關係，他坐在前面表示是對董事長的尊重，對他勞動、對他這分付出的尊重，做為一個下屬是應有的一種態度。假如他坐在董事長後面的位置上，等於是董事長在給他的下屬開車，這就違背了什麼？倫常尊卑的秩序。可是當這個車返回的時候，是專職的司機開車，當我們專職司機開車的時候，在座的朋友們，尊卑的次序座位應該在哪裡？最尊的位置一定是在司機的後排，是在這個位置，自然而然董事長坐在司機的後面。總經理應該坐在哪裡？當然也應該坐在後排，跟董事長坐在一起。可是這個年輕人卻把他又拉到了副駕駛的位置，他自己坐在了後排陪著董事

長。在座的朋友們，他這樣的一個做法，回來的時候又非常不尊重自己的領導，不尊重自己的總經理。

當我們不懂這些規矩的時候，我們所做出的行為非常的失禮，可能會讓人們貽笑大方，甚至讓這些和他相處的人有時候哭笑不得。更嚴重的，因為我們失禮的行為，會造成人與人之間的隔閡，還會傷害到我們彼此的感情和人和。所以我們在日常的生活當中，其實每一天，時時刻刻我們都活在禮的世界裡。比方說在座的朋友，我們來到這個風花雪月的酒店，參加這次的講壇活動，我們有將近一千人生活在一起，住在這個酒店。假如我們進別人房間的時候，沒有敲門直接就衝到了別人的房間，就會讓房間裡的人受到驚嚇，而我們這種粗魯的行為，可能就會給別人心中留下非常不好的印象。因為我們不懂禮，就會讓我們做人的信用可能大大的打了折扣。而《弟子規》當中就告訴我們，「將入門，問孰存」，也就是告訴我們，當我們要進別人房間的時候，一定要先敲門。敲門之後要問一下，「您好，請問房間有人嗎？」甚至要報自己的姓名。那敲門的時候能不能使勁敲？我們看到現在的小朋友沒有受教育，敲門的時候就一直敲，咚咚咚，媽媽、媽媽開門了，完了之後還拿腳去踢門。孩子都會做出這些非常無禮的行為，讓在房間的人很有壓力。而我們敲門不但不能一直敲，我們的聲音要適中，而且每一次敲三下，最多不能超過三次，這也是我們生活中進別人房門的一個規矩和禮節。

再來，我也知道我們這次來的許多都是公務人員，比方說當我們進到別人辦公室去找人的時候，我們一進到辦公室就說，張處長在不在？辦公室裡的人假如他的修養比較好，就可以告訴他。假如要跟他計較的話，就看到這個人很無禮，連起碼的一個尊稱也沒有，一個招呼也沒有打，不知道他是在跟人說話還是在跟空氣說話。

我們的《弟子規》也告訴我們，這個時候我們起碼的一個規矩，首先是要問一聲您好，請問張處長在不在？我們要問一聲您好，這才是對他人的一個尊重的態度。比方人家請我們坐下來之後，說您稍等一下，我們就坐在那裡等。可是未經人家的同意，我們就去動別人書架裡的書籍，或者去翻別人桌子上的一些文件，別人看到我們這樣的一個行為，要去說我們的話，我們都是成人，都有面子；假如不去說，覺得你的這個行為讓人家就會很反感。在《弟子規》當中又告訴我們，「用人物，須明求，倘不問，即為偷」。《弟子規》都告訴了我們，生活中這些非常具體的細節。

假如我們到別人家要去拜訪，沒有提前跟人家打電話預約，我們就突然來到了人家去敲門，可能人家全家人剛好要準備出門，或者正忙著家裡在招待客人，我們就來了。這個時候讓主人都非常的為難，而我們也會很尷尬。因為我們這樣的失禮，就會造成我們人與人之間的一種不和諧。在我們的生活當中還常常看到這樣的情境，有些人在打電話的時候都從來不分時間，包括在別人午休的時候，或者在晚上十二點以後，別人睡覺的時候打去電話。打了電話之後，把人家從睡夢當中驚醒，我們還會說，「哎呀，你這麼早就睡覺了？」都沒有站到體恤對方的角度去思考。所以《弟子規》也告訴我們，剛才我們講到是沒有事先的打招呼就到了別人家，《弟子規》就告訴我們，「人不閒，勿事攪」。那我們在半夜三更給人家打電話，《弟子規》也告訴我們，「將加人，先問己，己不欲，即速已」。那我們是不是時時刻刻站到一個替人著想的角度、感同身受的角度去跟人交往？這是一個人非常重要的道德修養。

甚至我們看到在打電話的時候、敲門的時候還有這樣的現象，我們打去電話之後，對方說你是誰？我們在那裡說是我，是我呀，結果對方在那裡猜半天你是誰，「哎呀，是我，你怎麼不知道，是

我呀」，讓對方非常的著急，不知道是誰在打電話。所以在我們《弟子規》的教誨當中也會告訴我們，「人問誰，對以名，吾與我，不分明」。在這打電話的過程當中，有個大學裡的老師，每次在學生考完試之後，有些同學就要打電話問他分數。這位大學的老師就說，只要打我的電話，打我家裡的電話我就扣你五分，假如你要打我的手機我就扣你十分。老師為什麼會這麼做？因為這些學生根本不守禮，什麼時候想打電話就打給老師，老師覺得他們的這種行為很不尊重人。

我們在一個單位共事的時候，有時候要借別人的東西用，我們會看到有這樣的人，借了別人的東西從來不主動去歸還，有沒有這樣的現象？要等到我們自己去要。我們老百姓就講，「好借好還，再借不難」，當別人借了東西不還給我們的時候，可能他下次再來借東西，我們還要不要借給他？我們即便是有，可能都要說沒有。這樣的人他的人際關係會不會好？一定不會好。在我們《弟子規》當中也教導我們，「借人物，及時還，後有急，借不難」。

那我和大家分享的都是我們在我們日常生活當中，點點滴滴的這些規矩、點點滴滴的這些禮節。假如我們人不懂這些規矩、不懂這些禮節，在家可能我們就會讓家人討厭，我們在單位，同事可能就會遠離我們，領導也會不喜歡我們，我們做人可能就很失敗。所以在我們的百姓當中就流傳這樣一句話，「禮到人心暖，無禮討人嫌」。孔老夫子也告訴我們，「不學禮，無以立」，假如我們不學禮，就很難在生活當中，在我們的社會當中立足。而在《詩經》當中也告訴我們，「相鼠有體，人而無禮；人而無禮，胡不遄死」。這句話是什麼意思？相鼠就是告訴我們，我們看到很微小、很微弱的老鼠，您看牠都有完整的四肢來支撐牠的生命，支撐牠的身體，而我們人是以什麼為體？人是以禮為體。比方我們看到一個年輕人很不

懂禮，不守規矩，做出了很多不符合道德的行為，我們可能就會說，這個人簡直是不成體統。所以這就告訴我們，假如我們做人無禮的話還不如去死好了。這都是經典給予我們的教誨。

而荀子也告訴我們，「人無禮則不生，事無禮則不成，國無禮則不寧」，人無禮就不能生存，事無禮就不能夠成就一番事業。比方說我們來到這裡開會，參加這次學習，我們一來報到，工作人員就說二樓、三樓這些房間你們隨便住、隨便選，沒關係；上課，你們每天白天只要進教室就好了，座位隨便坐；吃飯，你們什麼時候想去吃都可以。假如這樣安排的話，我們可能今天一整天的課程都沒有辦法完成。首先我們來到這裡就會感覺到，這裡的安排非常有序，有專門為大家準備的溫馨提示，還有專門的輔導員和義工把我們編成好像是十個組，非常有序的進入會場，有序的退出會場。因為我們每個人都好秩厭亂，都希望過有序有禮、彼此尊重的生活。假如無序混亂的話，我們就不可能有一個好的上課環境，讓我們的心安在這裡。

我們的前輩也告訴我們，人與人交流感情，事與事維持秩序，國與國保持常泰，皆是禮從中發揮的作用。所以我們感受到這個禮，在我們人的生活當中是多麼的重要。而我們學過《弟子規》的小朋友，他們就很有禮貌、很懂規矩。有一次我們的老師就問小朋友，說各位小朋友，什麼是快樂？在座的朋友們，什麼是快樂，我們有沒有思考過這個問題？我們一個小朋友就舉手了，「老師，走到哪裡都守哪裡的規矩就會快樂。」我們的小朋友回答得好不好？謝謝大家，如果你們不回應我的話，我這個課就講不下去了。那小朋友為什麼說走到哪裡守規矩就會快樂？因為我們走到哪裡都守別人的規矩，又守別人的秩序，又懂得人與人之間相處、應對進退的分寸，我們會不會受到歡迎？因為我們懂得了尊重別人，我們一定受

到別人的歡迎，當我們走到哪都受到別人歡迎的時候，在座的諸位朋友，我們會不會快樂？一定會很快樂。

所以我們今天學禮，是要做一個什麼樣的人？首先我們要做一個懂得尊敬別人的人，我們懂得尊敬別人，就能感得別人對我們的尊敬。接下來，要做一個不要讓人家討厭的人，進而做一個受歡迎的人，還要做一個走到哪裡都讓別人感覺和我們一接觸如沐春風。我們做人有沒有做到這樣的境界？我們一走到哪裡，別人都很歡迎我們，都願意跟我們多坐一會，想跟我們多說會話；還是我們一回家太太就不高興，他最好出差，真煩，又回來了，一回來就抽煙，讓家裡頭烏煙瘴氣，要不就是衣服亂丟，襪子、鞋子也亂丟，東西也亂放。你看我們走到哪裡如果都讓人討厭的話，我們的人生會有快樂嗎？我們會有幸福嗎？所以我們感受到，我們人際關係的和睦相處，我們人與人之間能夠彼此的和諧，能夠感受到人情的溫暖，都是來自於禮，都是來自於我們守禮、我們懂禮、我們知禮。所以禮是什麼？禮是人與人之間最優美的距離，也是溫暖和諧人際關係的潤滑劑。

今天晚上，我和大家分享的主題是「和諧社會從禮樂開始」。我在五、六年前，應該是六年前，我剛剛開始學習傳統文化，我見到我的啟蒙老師蔡老師。明天上午有他的課程，有聽過蔡老師講課和看過他光碟的舉一下手好嗎？有這麼多的人。好，謝謝大家，大家都不陌生。第一次見到蔡老師，蔡老師說：妳叫什麼名字？我說我叫李越。「妳這個名字很好，有禮又有樂。」我當時就愣在那裡，就是有李又有越，什麼意思？我沒有反應過來，過了幾秒鐘之後，我突然就反應過來了。在座的朋友，你們知道不知道是哪兩個字？是禮貌的禮，音樂的樂。當我知道了是這兩個字之後，我那天一走出房門的時候，突然感覺和往常不太一樣，好像那天走出去很有



一種自豪感。隨著自己不斷深入的去學習傳統文化之後，才知道我們中國的古代文化就是禮樂文化，而我們傳統文化的核心價值當中，非常重要的文化就是禮樂文化。我想我在後面的課程當中，慢慢來和大家分享禮樂的文化為什麼對我們構建和諧社會、和睦人際關係這麼重要。在分享這一段之前，有一個短片想播放給大家看一下、欣賞一下，這是一個小品，是我們一些年輕人根據一個真實的故事來編排的一個小品，我們一起來感受一下這個小品。

在座的朋友們，我們剛才看了這個小品，假如您是一個單位的領導，或者一個公司的老總、總經理，在招聘的過程當中，您會錄用哪一位年輕人，是學歷高的還是學歷低的？你們都異口同聲的回答是學歷低的。剛才這個公司在招聘的時候，因為前面的音響可能不是很清楚，我們沒有聽見。他是用了一個監控器，把這兩個年輕人從進門之後，所有的招聘過程當中的表現全部拍了下來，那他這個招聘的總經理是坐在另外的一個房間，監控到他們真實的表現。所以我們在座的朋友都會說選擇這個學歷低的。那假如你們今天有兒女，你們希望是把你們的兒女培養成前者還是後者？希望培養成後者。看完這個小品之後會給我們帶來許多人生的反思，我們一個人一生受教育的過程當中，到底是什麼重要？是分數、學歷重要，還是我們做人處世正確的態度和這些內在的道德修養更重要？

蔡老師每次面對一些新來的家長，他都會問一個問題，說九十八分把它拉到一百分重要，還是教一個孩子從小有禮恭敬受教的態度更重要？在座的諸位朋友，哪個更重要？前者重要後者重要？這是標準答案。有些事情我們說起來重要，但是做起來就變得次要，當我們忙起來的時候就變得不要，當我們不要的時候，就是我們不要這些正確的人生態度，不要這些正確為人處世的價值觀。當我們都不要這些的時候，我們的孩子一天一天在錯誤的慣性當中去成長

，等到有一天，他的人格特質都成型了，也就是當我們看到，等到有一天，我們整個社會的風氣無法挽救了，我們生病已經到病入膏肓的時候，這個時候我們再來拯救，能不能來得及？那個時候我們可能要付出巨大的代價。

今天假如我們沒有趕快去教我們孩子孝道和禮貌，請問在座的諸位朋友們，每天我們的孩子、我們的年輕人，他在用什麼態度對待他的父母？他到了學校用什麼態度對待他的老師和同學？等他將來走向社會，他又用什麼態度對待他的領導、對待他的同事？當他有很高學歷的時候，假如他很無禮，對父母忤逆不孝、又不恭敬，我們做父母的會因為他有高學歷而感到自豪嗎？假如他沒有這些道德的基礎，沒有進行這些待人處世正確的教育，即便是將來他很有財富、很有錢，可是他染了一身的驕奢淫逸。可能家庭經營也比較失敗，兒女的教育也比較失敗，甚至可能在社會上做一些違法亂紀，傷害社會、傷害人群的事情，我們做長輩的、做父母的、甚至做老師的，我們會感覺到很安慰嗎？今天一個年輕人他有很高的學歷，甚至他可能是博士、博士後，但是他每天與人相處都是斤斤計較、心胸狹窄、自私自利，一動什麼事情想不通可能就要尋死、就要自殺，與人過意不去，我們又能夠感覺到我們的內心很安慰嗎？這些問題都值得我們去思考。高學歷假如沒有道德來做基礎，學歷只是一個美麗的光環，可能只是插在花瓶裡的鮮花，好看不好用。我們看到插在花瓶裡的鮮花，看到我們講台前後的這些鮮花，能夠好看多久？在座的朋友，能好看多久？可能不到一個星期。那一個星期之後水會臭了，花會腐爛，我們還要為它收拾殘局。

所以這些問題都值得我們在座的每一位朋友深入的去思考。因為我們在座的許多朋友都為人父母，我們到底要把我們的兒女，我們現在的年輕人培養到什麼樣的一個人生方向？在《論語》當中就

告訴我們教育的大根大本，「君子務本，本立而道生」、「孝悌也者，其為人之本歟」。我想無論是在今天上午還是下午，我們幾位主講的嘉賓都和大家談到了孝道、悌道是我們德行的根本，是我們做人的根本，人生一切的事業要成就，都來自我們做人的這個根基。在《孝經》當中就告訴我們，「教民親愛，莫善於孝」，也就是一個人他能夠有仁愛的存心，這個仁愛的存心從哪裡培養的、是從哪裡建立的？就是從孝道。當我們能夠孝順自己的父母，自然會把孝順父母的這分仁愛之心，能夠延伸到一切的社會大眾當中，所以莫善於孝。教一個人有禮、守秩序要從哪裡？要從悌道開始，所謂悌道就是讓我們要懂得尊重我們的長輩，尊重我們的兄長、我們的姐姐。只有懂得這些做人的孝道和悌道，我們才能夠成為一個有愛心、有禮的人。

剛才和大家講到，中國的古代文化就是禮樂文化。中國一直被人們稱為文明古國、禮義之邦，這樣一個美譽的稱號從什麼時候開始的？是從西周的時候開始，也就是周朝開始。為什麼說是從周朝開始？在周朝的時候，我們有一位聖人周公，周公制禮作樂，建立了一套完整的禮樂制度，這套完整的禮樂制度，完全符合我們做人的道德標準。在古代，每一個朝代建立的時候，首先朝廷都要頒布禮樂制度，讓人民有章可循、有法可依，整個社會人民的生活都是井然有序，都會遵循倫理道德的標準，所以整個社會會呈現祥和的景象。而到了孔夫子春秋時期，孔老夫子最崇敬的聖人就是周公，所以他也效法周公，刪詩書、定禮樂。他們做的都是同樣的一件事，其目的是為了什麼？就是為了實現大同世界，用今天的話來講，就是構建和諧社會。

當時孔老夫子曾經還在魯國中都的一個地區，好像我們大理州，這樣一個地區做了中都宰，就好像是我們這裡大理州的州長。那

他做這樣一個州長的時候，他是用什麼方法來治理國家？就是用禮樂文化來治理這個地區。當時中都地區的民風很不好，人們做生意都會欺行詐市，人心不夠厚道。可是用了一年不到的時間，我們的孔老夫子用禮樂治理，在中都這個地方就呈現了夜不閉戶、路不拾遺，長幼有序、男女別途。這就告訴我們夜晚睡覺不用鎖門，不用關門。在我們大理地區晚上睡覺要不要鎖門？我們來自大理的朋友舉一下手好不好？我們冰川的還有，或者我們昆明的，好，謝謝大家。晚上睡覺一定要鎖門的是嗎？是的。我以為我們大理，我來到這裡覺得真的是像一個天堂，可能不需要鎖門晚上睡覺。那我們有沒有信心，透過我們共同的努力，在十年甚至二十年之後，我們也能夠實現這樣一個和諧的社會，能夠呈現夜不閉戶、路不拾遺的景象，我們有沒有這樣的信心？我們掌聲鼓勵一下自己好不好？信心成就一切。

有次有一個行者，他走的路途很遠，他到了中都這裡之後，發現他的包裹丟了。他急得不得了，就找到了孔老夫子。找到孔老夫子之後，他說：「孔大人，我的包裹在路上丟了。包裹丟了沒關係，最重要的是我的主人將一份非常重要的信件放在包裹當中，讓我送到中都，這封信要是丟了的話，我回家可能都會被砍頭。」所以他很焦慮。孔老夫子就安慰他，讓他鎮定。第二天就派了他的學生閔子騫帶著這個行路者，駕著馬車沿途去尋找，走到半路就看到一個長者拿著那個包裹坐在那裡在等待。閔子騫就上前去問說：這位長者，這個包裹您是從哪裡來的？長者就說：昨天晚上我兒子幹完活收工的時候，在路上發現了這個包裹。我今天一大早就起來坐在這裡等候，我想失主一定會回來尋找。閔子騫就有意來試探的問他：這位長者，包裹裡有好幾件衣服，你完全可以拿來自己用，你幹嘛一定要在這裡等？結果這個長者就非常生氣，你這個人說話怎麼

這麼無禮？孔大人在這裡落實、實施的是道德教育，對我們人民進行的是禮義的教育，我怎麼會為了幾件衣服，而做出這種違背良心、違背道義的事情！當時閔子騫聽了這番話之後，內心暗暗的在那裡喜悅。短短一年的時間，整個中都的民風發生了非常大的變化。

所以在曲阜、泗水河畔一帶就流行著一首兒歌，「學聖人，孔仲尼，治天下，用禮義。尊君王，親長輩，愛百姓，勝親戚。聽他話，有飯吃，讀了書，懂道理」。當時孔老夫子治理中都，不但中都的人民富裕起來，而且還得到了非常好的道德教育。後來魯國的國君就紛紛派這些諸侯國的官員，要到中都地區向孔老夫子去取經，就問他說：你能在短短一年的時間，用禮樂文化治理中都，能夠治理的這麼有序、這麼好，請問用它來治理魯國可不可以？在座的朋友們，用它去治理一個國家可不可以？可以。孔老夫子說不僅治理一個國家可以，用它來治理天下都可以。

在座的朋友，我們有沒有起懷疑？真的用禮樂的文化就能夠使得一個社會實現它和諧的目標嗎？其實在前幾年，我們也在一個小鎮，用禮樂的文化來進行倫理道德的教育。也是不到大概是一年的時間，當地就做出了一個統計，一個什麼統計？當地一年的離婚率下降了百分之二十九，刑事案件下降了百分之四十七。這都是非常真實的數據。短短的一年，可能在座的朋友就要問一個問題，為什麼用禮樂來治理一個地區會產生這麼好的效果和作用？《孝經》當中告訴我們這個答案，告訴我們「移風易俗，莫善於樂，安上治民，莫善於禮」。這裡告訴我們，一個地區的民風是不是淳樸、人心是不是厚道，只要看當地的人民喜歡聽什麼音樂、唱什麼歌、接受什麼樣音樂的教化，我們就可以了解到。而安上治民，莫善於禮，一個國家從上到下，整個的社會要井然有序，就是要靠禮來約束和規範人們的行為。

那講到禮樂，我們講到用音樂來治理，前面我們的主持人也簡短的為大家做了一些介紹。為什麼用音樂可以來改善人心，讓人民的心靈得到淨化？我們都知道，音樂是沒有國界的語言，每個民族都有自己的音樂，而音樂的起源是來自於氏族時代，不同的民族、國度都產生了音樂。可是在一般的國度，音樂它是用來欣賞、用來消遣、用來娛樂，唯有中國的音樂是起教化的作用，它不是用來娛樂和享受的。所以在我們中國的《禮記·樂記》當中就講到，「是故先王之制禮樂也，非以極口腹耳目之欲也，將以教民平好惡而反人道之正也」。這段話是什麼意思？就是我們的古聖先賢制禮作樂的目的，不是讓我們滿足口腹耳目之欲，而是要透過音樂的教育，讓我們人民懂得什麼是善、什麼是惡、什麼是是、什麼是非、什麼是好、什麼是壞，而讓我們的人心歸到人生的正途當中。所以在儒家文化當中，儒家將內容健康、節奏和諧、純正感人的音稱為樂，高層次的音稱為樂。高層次的音它是天道的體現，是在我們人享受音樂的同時受到道德的薰陶，涵養心性，它是入德之門；也就是在我們欣賞好的德音雅樂，在我們唱好的歌曲的時候，我們不知不覺受到了心靈的洗滌，好像一塊糖放在水中，不知不覺的起到教化的作用。

今天最重要的我是要和大家分享禮，明天晚上我們有一個專題，就是樂的課程，明天我們會充分的去感受音樂帶給我們人心的影響。我想今天我一直在和大家分享一些樂的理論的內容，不妨我們也借這樣一個機會，我唱一首歌讓大家先感受一下好不好？我是拋磚引玉，唱一首「有妳的地方是天堂」，明天我們會聽到我們兩位非常專業，他們的歌聲非常的優美，我們可以感受。我先給大家唱一首「有妳的地方是天堂」。

母親啲妳像月亮，散發出溫柔的光，我們像迷途的羊，依偎在

妳的身旁。母親啣妳的手掌，拍拍著我們背上，為我們輕輕的唱，讓我們幸福成長。妳的愛像月光，那麼溫柔又慈祥，在妳的懷抱中是最幸福的時光，妳的愛像月光，給我溫暖和希望，有妳的地方是天堂，有妳的地方是天堂。

好，謝謝大家。我就唱了一段，因為時間的關係，目的只是讓大家感受一下。我相信我們每個人都非常熱愛音樂，當我們一聽這首歌的時候，我們的心情有沒有一點不一樣？有，馬上我們的內心就非常的歡喜和喜悅。那當我們聽到這個歌詞都是在歌頌母親的內容，讓我們在唱這首歌的時候，時時感受到我們從小到大的成長，都是在母親溫柔的懷抱中、在母親精心的呵護之下長大，感受到母親的愛就像溫暖的月光，時時給我們這分關懷，給我們人生的希望。我們唱這首歌就能夠提起我們感恩的心，就能夠提起我們的孝心和孝行，這就是音樂所產生的這樣的力量。

可能我們在座的朋友又要問一個問題，那這個禮和樂是誰發明創造的？為什麼它能夠起到這樣的效果和作用？這裡也在我們的《禮記·樂記》當中告訴我們，禮樂的教化、禮樂的產生，不是我們的聖人自己杜撰而來的。樂是從哪來的？樂是來自於天地之和，而禮是來自於天地之序。天地相和就會百物皆化，天地有序自然萬物會有它不同的特徵，不同的特性，群物皆別，所以禮樂它是來自於天地。古人也告訴我們，「樂由天作，禮以地制」。音樂所表現的是天地之間的祥和之氣，它表示和諧，而禮所表達的是天地之間萬物的秩序，因為有序，彼此才會尊重，因為和睦，人們才會相親，它就是起到這樣的一個作用。

我這樣講可能還是比較抽象，我們來看一下，天空中的日月星辰運行不悖，大地上的山海平原高下相宜，我們又看到春夏秋冬四季，生生不息、周而復始的在運轉，這就是天地的秩序。比方說一

年有多少個月？十二個月。一年有幾個季度？有四季。我們再來看一個月有多少天？三十或者三十一，甚至二十九天。那我們看到一個月，你看它有一定的時間和秩序。我們再來看我們人的一天有多少個小時？二十四個小時，二十四個小時有幾個時辰？有十二個時辰。這就是我們看到自然界的秩序，我們遵循自然界的秩序去生活，我們該吃飯吃飯、該睡覺睡覺，這就叫有禮、有節、有度。那我們待人處事接物？也是同樣的，也是要懂得分寸、懂得尺度。我們都是遵循自然界正常的一種規律和秩序在生活，假如我們不去遵循的話，我們就是顛倒黑白。我們晚上不睡覺，半夜吃夜宵，久而久之我們違背自然規律的時候，我們的身體可能就會垮掉，我們就會生病；我們不守自然的秩序，我們就可能會破壞自然，那自然可能就會懲罰我們，就會有很多的自然災害發生，我們人類可能就會進入到很多痛苦的，過一種痛苦的生活。所以我們看到禮是來自於自然之秩序。假如說我們一個單位，今年的計劃沒有完成，我們多加一個月，過十三個月可不可以？那整個我們跟這個社會就會脫節，我們這個單位就沒有辦法跟人家相處就會混亂。這樣我們就了解到，聖人是察順天地之自然，而又合乎我們的人情，所以制禮作樂。所以它是天道，不是人為創造的。

而我們人與人之間相處也要有秩序，那我們人與人之間相處的秩序是什麼？我想在我們明天的「家和萬事興」當中，蔡老師可能會給我們，有機會更深入的來分享。我們人與人之間相處的秩序，古聖先賢四千五百年前給予我們最重要的教誨就是倫常大道。這個倫是一類人，常是恆常不變的真理。那這個倫常大道，我們大家集體把它讀誦一遍好不好？父子有親，君臣有義，夫婦有別，長幼有序，朋友有信。這就是我們人與人相處的秩序，這裡就告訴我們做父親的，你要守父親的本分和責任，做兒子的你就要懂得晨昏定省



、出告反面的這些做人的本分。就是做什麼的要像什麼，做領導人的就要像領導人，懂得以父母之心去關愛你的下屬，那做下屬的就要有做下屬的樣子，要懂得忠於自己的職守。人與人之間的相處它是道義之交，是要盡你的一分責任和本分，而不是利害的相交，這就是我們要遵循的人倫秩序。所以古人告訴我們，人無倫外之人，學無倫外之學。我們有哪一個人不在這五種倫常當中？我們想想看。那這個五倫關係的學習，不是透過我們一節課、兩節課就能夠學明白，我們有蔡老師的「幸福人生—如何做一個如理如法的好人」，這個光碟四十集。我們需要長時間的去學習，才真正知道我們在不同的角色當中，我們要盡什麼樣的責任、盡什麼樣的義務和本分，當我們明瞭了這一切，我們人與人相處一定是和睦，一定是相親相愛，社會就一定呈現出長治久安的這種美好景象。

在我們古代的經典當中也告訴我們什麼是禮，「夫禮，德之範也」，教人尊上訓下，履行人倫的規矩。我們要懂得尊重、遵循我們長輩的教誨，又懂得訓勉我們的晚輩，讓他們每一個人都能夠遵循這種人倫秩序。人倫秩序和諧了，自然而然家庭也會和睦，自然而然人與人之間不會衝突、不會對立，人們的生活就一定過著和諧幸福的這種日子。在前不久我也看到一篇報導，也就是我們祖國大地從上到下，我們的政府，尤其是我們的宣傳部、我們的文明辦，都在進行全國人民精神文明建設的這種教育。在一九九二年我們中宣部就提出了要實施「五個一工程」，這五個一工程是什麼？第一就是要拍一部好的電視劇，人們要看一本好的書，要在各個省市編排一台好的戲曲或者好的戲劇，要寫一篇好的理論文章，要倡導人們唱一首好的歌曲。其目的都是為了起到弘揚優秀的先進文化，起到實現和諧社會的這種理念，進而透過這樣的一種活動，推動社會倫理道德的教育，真正為我們國家的和諧社會和長治久安去做出這

樣的努力。透過十幾年，一九九二年到現在是十幾年的時間，都呈現出了非常好的成果。

在我們的古代，聖君明王他們在治理天下的時候，其實都是用這些好的詩詞、歌舞、戲劇來把這些倫理道德的教育內容融入到其中。所以在古時候，我們的聖君明王要治理天下，他會從四個方面去入手，第一就是用禮，「禮節民心，樂和民聲」，用禮來節制我們過分奢侈的欲望，讓我們懂得生活享受要有節制。也是我們劉教授上午和大家分享到的，使我們的情感在表達的過程當中要適度，「發而皆中節」。這是禮所起到的作用，用音樂陶冶我們每個人的性情，讓我們的心靈變得更加的淳樸厚道。接下來又告訴我們，「政以行之，刑以防之」，政就是指我們的政治制度、我們的管理，政治成為我們推廣禮樂教化的一個工具。好像我們這次舉辦「中華傳統美德」這樣一個講壇，就是由我們的政府來主導，為我們搭建這樣一個平台，來進行道德的教育。刑就是我們今天講的法律、刑法，它是起到懲治害群之馬。所以這裡告訴我們，「禮樂刑政四達而不悖，則王道備矣」。那這四種教育、管理的手段它是相輔相成，自然相輔相成就能夠達到什麼樣的境界？這個王道就是我們古聖先賢治理天下的至德要道。

我們進一步來了解，禮到底又是什麼？在我們佛家叫戒律，在儒家的文化當中就叫禮，我們進一步的來了解這個禮。可以說沒有禮就沒有儒家的文化。那我們看一下這個「儒」字，你看一個單人旁，一個需要的需，就是我們人之所需也。我們需要空氣、需要陽光、需要食物、需要水，是我們生命維持所必須的這些物質，可是我們人類的精神生活，我們社會的活動、人群的生活，不能夠少的就是這個禮，用我們今天的言語來解釋，就是科學的辦事精神。所以我們進一步的去了解禮，禮是什麼？它是未生防禦，是治未病；

法律它的功效是什麼？是手術開刀，是治病，當我們沒有去預防，等到有病的時候那就要動手術，那就要大傷元氣。所以禮就是我們做人最低的標準，也是我們這個人類社會生活，我們言行的一個準則、一個標準、一個規則。朱熹夫子也給它下了一個定義，「禮者，天理之節文，人事之儀則也」。我們剛才講到禮是天，來自於天地，而我們是隨順自然的法則、遵循自然的法則，所以才制定了禮樂。

我們剛才講的都是理論，比較抽象，那我們怎麼去認識禮，怎麼去落實禮？其實《弟子規》就是我們做人的規則，就是我們做人的標準。我們知道國家有法規、行業有行規、學校有校規、交通有交規，在座的朋友，我們在家庭當中有沒有家規？您認為您有家規的朋友舉一下手。有這麼多的朋友，這些朋友都是來自哪裡？因為我們大理是一個文明古國，我不知道在座的大理朋友，您覺得您有家規的可以舉一下手嗎？有這麼多的朋友舉手，我們掌聲鼓勵一下好不好？能夠有這樣的家規代代承傳，我們相信有家規的家庭，一定是幸福和諧美滿的家庭，子孫後代一定是非常的興旺。那我們今天在一起學習《弟子規》，其實《弟子規》就是我們家庭的家規。而《弟子規》在古時候，是我們的父母、長輩、老師做出來讓我們的兒女去效法的。所以我們今天學《弟子規》並不是我們要來多學一門知識，不是的，《弟子規》它是我們古聖先賢幾千年，透過實踐之後所總結出的人生智慧，它是我們古聖先賢性德的流露，它是我們做人本來應有的面目，就是我們做人本來就像《弟子規》這樣。所以我們今天來學習，是補上人生從小缺失的這一課，不是額外多學一門常識，是讓我們回歸到我們做人的人道上來。

我們這麼講可能還是不容易去理解，那我們來感受一下《弟子規》，《弟子規》前面「入則孝」的幾句話，我們同樣把它來讀誦

一遍，我們一起，「父母呼，應勿緩；父母命，行勿懶；父母教，須敬聽；父母責，須順承」。好，「冬則溫」就不讀了。你看我們這幾天都會讀誦《弟子規》，我們只是照著它這個句子去讀的時候，也覺得好像這也沒有什麼難，也沒有覺得《弟子規》可能很重要，甚至我們可能還感覺這就是小孩子讀的。但是我們到底有沒有做到這幾句？我們就看前面幾句有沒有做到？我們來舉一個例子，我們今天的小朋友，我們家裡的兒女，當我們做父母的去叫他的時候，他一般是怎麼回應的？小明，比方媽媽在叫他兒子小明，我們的孩子一般是怎麼回應？我們大理的朋友告訴我一下，我們大理的小孩子怎麼回應？你們用雲南話說說，我聽聽看，怎麼講？這個得私下去學習。我聽到有幹嘛、幹什麼。請問在座的，您假如是父母，您的兒女這樣回應你的時候，你的內心是什麼感受？不舒服是不是？您會不會看到兒子說：幹嘛？討厭！媽媽別叫我，我在看電視。我們做爸爸的特別高興，我兒子真棒！從小就會頂撞我，長大了肯定誰都不敢欺負他。有沒有做父母的會有這樣的一個心態？不會，我們都是很不高興。而我們學了《弟子規》的小朋友，他又是怎麼樣去回應父母的？我們同樣叫一聲：小明。我聽到了：媽媽我來了，請問媽媽有什麼事嗎？你看在座的做父母的都笑起來了。假如我們的兒女這麼有禮貌，我們做父親的會不會看到自己的兒子這麼有禮貌的時候氣得不得了，拍桌子，你從哪學得這麼有禮貌，氣死我了！會不會？不會！

所以在座的諸位朋友我們思考一下，兩種不同的應對父母的表現，哪一個是一個正常的人，為人子女應該對父母有的態度，是前者還是後者？也是標準答案，大家回答的都很好。可是我們看到今天這個不正常的變成了什麼？正常的，正常的變成了不正常的。當一個孩子今天很有禮貌，大家可能都來看，這個孩子是從哪學的，

怎麼這麼有禮貌？好像看稀有動物一樣的那麼稀奇。所以我們看到因為將近八十年的時間，我們整個社會失掉了倫理道德的教育，人們的價值觀念、生活的行為都完全顛倒。所以我們今天來學習是要撥亂反正，是要讓我們恢復到一個正常做人的態度和行為上。所以《弟子規》的每句經文，其實都是我們正常人的行為。今天晚上回去之後，我們仔細的一句一句去讀、去體會，我們就會感受到《弟子規》這本經典，聖賢的教誨，它是博大精深，我們終身學習，讓我們會受益無窮。我們今天要學習禮，我們已經了解了，就要從《弟子規》開始學起。《弟子規》的每一句它都非常的具體，所以我們傳統文化聖賢的教育，不是束之高閣的理論，它就是我們生活的教育，就是點點滴滴在我們生活當中要去落實、要去體現，我們和諧的社會才不會遙遠。

這裡也告訴我們，「繩墨以求直線，秤以權輕重，規以求圓，矩以求方，此謂基本之器。由此基本之器，方能成萬器」。我們知道繩墨是用來衡量直線，以求它的直線，我們知道秤是來秤物體、物品的輕重，規是圓規，是求圓，矩是曲尺以求方，這是基本之器。那我們做人的基本之器是什麼？其實就是《弟子規》。我們的小朋友，有一個班級學了《弟子規》，是四年級的同學，他們就學了「入則孝」的前面四句。學完之後一個小朋友就寫日記，我當時看了這個日記就很感動。他說我沒有學《弟子規》以前，我不知道做人要孝順，我學了《弟子規》之後才懂得原來做人是要孝順。我沒學以前，媽媽叫我，讓我去買東西的時候，我都像烏龜一樣慢慢爬過去，我都推三阻四不答應她；學了《弟子規》之後，現在媽媽一叫我，我就像豹子一樣衝過去了。甚至在放學的路上，我都不跟同學玩了，趕快跑回家，衝到廚房先問媽媽：媽媽，今天有沒有醬油和鹹鹽要買？如果媽媽讓我去買鹹鹽、醬油，我就用最快的時間幫

媽媽把它買回來。我們的孩子他是非常的善良和單純，他今天之所以失禮，不懂規矩，是因為我們沒有教給他正確的做人處世的態度和禮節；當我們一旦教給他，我們每一個孩子都變得溫文爾雅、知書達理。

學習禮義，我們說從《弟子規》開始，那從《弟子規》的什麼方面開始去學？在《禮記·冠義》當中也告訴我們，「禮義之始，在於正容體、齊顏色、順辭令」，也就是要從我們一個為人的儀容儀表，從我們與人相處的態度，我們是不是和顏悅色？是不是對人講話的時候很溫和、很恭敬？包括從我們的行住坐臥四威儀開始學起，包括我們的言語是不是跟人講話的時候比較溫和，不會很強勢，不會很厲害，就是從我們生活當中這些最基本的態度去學起。在《弟子規》當中就有這麼一段經文，「步從容，立端正，揖深圓，拜恭敬。勿踐闕，勿跛倚，勿箕踞，勿搖髀」，把這個禮落實在我們的生活、待人處世、穿衣吃飯當中。所以禮是什麼？禮是真正仁義道德最具體的體現。講道德、講仁義，我們覺得很抽象，我們看不到，是透過禮把我們這些道德，把我們的孝悌忠信來充分的展示和體現出來。

接下來，我們就透過這段經文，具體的去感受一下，我們今天用現有的時間來學習這些禮節。首先我們來看一下「揖深圓，拜恭敬」，就是一個鞠躬禮，古人人與人之間見面的禮節。比方見到皇帝就要行三跪九叩首的禮，逢年過節，兒女要行三跪九叩首的禮拜父母、拜老師，人與人之間平輩的相處，一般的人群相處都會行作揖的禮節，揖深圓，拜恭敬。那我們現在是與時俱進，我們借鑒古人的禮，用今天的鞠躬禮來表達我們對人的禮敬、對人的恭敬。我們來到這裡參加這個課程，我們一來到這裡，看到我們所有的義工朋友都會恭恭敬敬的給大家鞠一個躬。當他們在鞠躬的時候，我不

知道在座的朋友，別人給你鞠躬的時候你是什麼樣的一個感受？是受寵若驚，覺得他們這麼恭敬，很不好意思，趕快要回禮，還是覺得一看到別人鞠躬很反感？可能都會有不同的心態。曾經在我們的中心，我們舉辦也是這樣四天的課程。每位來的嘉賓進我們大門的時候，我們兩邊都有義工朋友用深深的九十度的鞠躬禮歡迎他們的到來。有個中年男子，他一走進來的時候大家就給他鞠躬，鞠完躬之後，他看了一下，不屑一顧就來了一句：少來這一套！就大搖大擺走了進去。您是不是也有同樣的感受？這都什麼時候了，還來這一套。結果沒有想到四天之後，課程結束出來，他見到任何一個人都是行九十度的鞠躬禮。不僅行九十度的鞠躬禮，當我們老師拿書本給他的時候，他是恭恭敬敬，兩手可以說是舉案齊眉接過老師給的書籍。你看，四天改變了一個人的人生態度。

那我們為什麼要行這樣的一個鞠躬禮？今天我們的劉教授也和大家分享，因為我們人是很容易傲慢的，我們人是很难去尊重別人、去恭敬別人，很容易去忽略別人的。比方說我們人，假如說我們學習成績好，我們就很容易傲慢；假如我們今天在社會上又有一官半職，我們講話的口氣都不一樣了；假如我們做生意很有錢，我們就會說這個人財大氣粗，只要這個人一走來，整個這條路都是他一個人佔，目中無人，有沒有？就很傲慢。所以我們看到一些人在跟你握手的時候，看似很有禮，但是握手的時候，他的眼睛有沒有看你一眼？可能連看都沒有看你一眼，只是一個應付，內心並沒有恭敬。比方說我們的女孩子，如果長得漂亮一點，身材好一點，走出去的時候也會怎麼樣？也會目中無人，很傲慢。當我們失去了這些做人教育的時候，我們傲慢的習氣都是與日俱增，不知不覺。可是我們要了解，當一個人傲慢的時候，他的人生就已經停止了進步，因為傲慢的人是孤獨的人。在座的朋友，我們願意去跟傲慢的

人交朋友嗎？因為他都看不起別人，他都不尊重別人。那我們希不希望成為這樣的一個人？傲慢的人其實他是最折他人生的福報。

所以我們行這個鞠躬禮的當下是透過外在的行儀，而觸動我們內心的心靈世界，由我們不斷的行這樣一個鞠躬禮的同時降伏傲慢，長養我們的恭敬心。因為我們的頭在我們身體的部位是最尊貴的部位，我們肯把自己的頭低下去的時候，我們就是以一顆謙卑的心對待別人。這就是我們中國人講的自卑而尊人，而不是今天流行的一種價值觀，所謂的自尊而卑人。這是我們祖先教給我們要去奉行的人生態度。當我們自卑而尊人的時候人際關係更好，還是自尊而卑人的時候人際關係更好？一定是自卑而尊人的時候，我們人與人的相處才會更和睦、更和諧。所以我們行鞠躬禮就可以給我們帶來這樣的好處。還有一個好處是什麼？你看我們彎腰，一俯一仰，當我們一俯一仰的時候，我們的腰部就要運動，這一運動之後，我們就會與天地陰陽二氣相通，就會打通我們的任督二脈，讓我們氣血通暢。更重要的，腰是什麼部位？是腎臟，腎臟的部位你常常運動的話，就會補我們腎臟的陽氣，不斷的補充我們體內的陽氣。所以常常鞠躬會讓我們非常的健康長壽。大家願不願意學習鞠躬禮？更重要的，我們學了這個鞠躬禮，還能夠讓我們人際關係變得更加的溫暖。

首先我們來看一下這個鞠躬禮要怎麼鞠？這是男士的站姿。我希望待會在課程結束的時候，我們恭恭敬敬向我們的孔老夫子行三鞠躬禮。男士的站姿是這樣的，鞠下去的時候標準的鞠躬禮，我們看到了沒有，是九十度的鞠躬禮，這個九十度腰是平的，有點難度。取法乎上，得乎其中，我們從最高標準開始學，手是放在腿的兩側。這是女士的鞠躬禮，女士的鞠躬禮我現場來為大家演練一下，大家來看一下。那男士我們剛才講是這樣站，女士就是右手輕輕的



抓住左手，放在我們的體前。我們在鞠躬的時候是以腰為軸，我們不要這樣鞠躬，這樣鞠躬只能是低一個頭，不能夠表達我們的這分誠意。那我們鞠的時候以腰為軸，我給大家做一下示範，大家好！好，謝謝。這是我們女士的鞠躬，男士的鞠躬是兩手放在這裡，剛才我們看到了，我就不再做示範。

鞠躬我們還要分場合，還要分什麼？還要分時間，什麼時候行九十度的鞠躬禮，什麼時候不行九十度的鞠躬禮，我們也要來了解一下。比方說我們每天起床之後，我們為人子女要向父母去問候，要問早安，要問早上好，也是《弟子規》裡告訴我們的晨昏定省，那我們就要「爸爸、媽媽早上好！」鞠一個九十度的鞠躬禮。我們面對父母、面對長輩、面對領導者、面對老師，我們要行九十度的鞠躬禮，平輩之間就不需要行九十度的鞠躬禮。所以我們學禮要能夠掌握它的分寸，更要去了解禮真正它的內涵。因為一切的禮都是為了表達我們內心的恭敬，我們是透過外在的行儀，來表達我們內心的這分誠敬之心，所以叫「誠於中，行於外」。那我們在平輩之間鞠躬的時候，我們就可以行一個。比方說到了單位，我們今天去上班，或者是學校，我們小朋友見到老師的時候，我們見到同事、領導人的時候行鞠躬禮，而我們不要一整天都行鞠躬禮。比方說我們今天在這裡聽課，我們只是在早晨大家見面的時候行一個鞠躬禮，再見面的時候，我們把它稱為一個套餐禮，我們就點點頭、微笑一下，或者問候一下。

因為禮最忌諱的是繁瑣，禮的目的是為了表達恭敬。假如我們一整天都行鞠躬禮的話，我相信在座的朋友就不願意學鞠躬禮了，我們就會對這個禮節產生反感，因為它會增加我們的複雜度。所以這些禮真正的目的是什麼，我們要搞清楚。假如你在一個單位上班，領導交代你辦一件事，結果你很久才回來，領導說你怎麼這麼久

才回來？你說我們一路都在鞠躬，所以把時間就耽誤了。那我想我們就不要推行這樣的一個禮節。所以大家一定要懂得禮有它的分寸，有它的尺度。當我們晚上下班的时间，彼此之間要分手了，我們這個時候再行一個鞠躬禮，再見、明天見，我們行一個鞠躬禮，這就是它的分寸，我們要掌握好。所以我們知道晨昏定省，出告反面，這個時候行鞠躬禮。

那在什麼樣的場合下不行鞠躬禮？比方說我們待會要去洗手間，我們要不要在洗手間裡鞠躬？我們的衛生間我看都是非常的有限，大家都要在那裡排隊，如果我們排隊的時候還鞠躬，後面的人會怎麼樣？那反而會很失禮，所以這個時候不要鞠躬。再來，我們吃飯的時候要不要行鞠躬禮？吃飯的時候也不要行鞠躬禮。比方我們在那裡吃飯，別人過來恭恭敬敬給你行一個九十度的鞠躬禮，這時候我們在那，我們是要起來給他還禮還是不還禮？那這個時候行禮就會給別人帶來非常大的壓力，讓人家吃飯都不能夠安心。所以禮是什麼？是處處為人著想，處處為人著想是天下頭等的學問。我記得我們有一次到外地去講課，我們都是跟學員坐在一起吃飯，很多學員為了表達對蔡老師的恭敬，完了就到桌前，吃完飯就給蔡老師行禮，行這個鞠躬禮。蔡老師剛要吃這口菜的時候就來人鞠躬，蔡老師就把這口菜放下，要跟他打招呼；結果這個人走了之後，這筷子菜又要吃的時候，又有人來鞠躬，他又放下這筷子菜。那蔡老師為什麼這麼瘦你們知道了嗎？我講到蔡老師這麼瘦，你們就鼓掌是什麼意思？我們希不希望蔡老師這麼瘦？所以我們明天在吃飯的時候千萬不要行鞠躬禮，不要給別人帶來壓力。

再來還有上下樓梯的時候，大家切記不要行鞠躬禮。比方說一個長輩，他剛好從樓梯上往下走，很小心的走，我們做晚輩的在樓梯底下「長輩好！」鞠一個躬。因為我們中國人講究什麼？禮尚往

來，別人給我們一鞠躬，我們就會很緊張，可能一不小心就會摔下去。所以我們在上下樓梯不鞠躬。當我們了解這些鞠躬的禮節之後，我也希望我們在座的朋友們，在這幾天的課程當中，我們身體力行去感受一下這個鞠躬禮帶給我們內心的觸動，帶給我們心境的啟發。可能不知不覺在這個禮的生活當中、禮的環境當中，我們的境界都會不斷的得到一個提升。

我曾經在北京有一年多的時間，我們常常跟一些大學裡的老師在一起學習傳統文化。有一次我們學完之後，有位女老師的先生來接她，看到大家都在行這個鞠躬禮，她的先生就說：你們這個禮節很像日本人。這個禮節是日本的還是中國的？對，是日本人學我們的禮節。完了之後他就對他的太太說：我看到人家做的都很好，妳能不能做得到？太太一想，我學了這麼久了，就是一直沒有在家庭去力行，一直就是抹不下這個面子給自己的先生鞠一躬，那先生今天既然這麼一講，機會終於來了。所以在第二天早晨上班的時候，她鼓足了勇氣就走到先生的面前，恭恭敬敬給她的先生鞠了一躬說：老公，我要去上班了。這個躬一鞠下去之後，她的先生可以說四腳朝天，就躺在床上笑得起不來了。後來她的先生起來之後就說：老婆，妳給我來真格的了。

在座的各位朋友，我們要不要來真格的？假如我們今天學《弟子規》、學傳統文化，我們只是學、只是聽，而沒有力行的話，我們又花了很多的機票錢，又大老遠飛到這裡來學習，美其名曰我們參加傳統文化的學習。當我們回去之後，我們都沒有去落實，沒有去力行《弟子規》的這些教誨，那這個時候我們的家人會怎麼看我們？我們的朋友會怎麼看我們？當我們的所作所為都不符合《弟子規》教誨的時候，在座的諸位朋友，我們又告訴別人我們在學傳統文化，我們其實這個時候就是在毀謗聖賢的教育，我們就是在把聖

賢的教育當成一種消遣、當成一種知識來學習，而沒有透過我們的行為，讓我們周遭的人群升起對聖賢教育的這分信心，反而我們將更多的人拒之門外，那我們將會成為歷史的罪人。

所以我們聽課有一個聽課綜合症，我現在在這裡要打一個預防針，我們聽的時候感動，跟家裡人打電話的時候激動，回去之後不動。這就是我們要非常謹慎的一點，因為聖賢教育貴在力行。所以我們大理的朋友今天晚上回家之後，看看要不要給自己的先生，或者給自己的太太鞠一躬，有沒有這個勇氣？當我們一鞠完躬之後，先生可能就會摸我們的額頭：你到底去參加什麼學習了，怎麼有一點神經不對勁？當我們被家人這麼誤解的時候，我們要不要有這分堅持？所以我們今天學聖賢教育，最重要的是要有榜樣，因為人們今天不聽你去說什麼，重要的是要看你做什麼。而我們看到今天能說會道的人很多，只有真正做出來的人才能夠感動人心，才能夠真正讓我們生起信心，榜樣的力量才是無窮盡的。所以我們有沒有信心在四天的課程之後，回到自己的家鄉，能夠真正的身體力行，把聖賢的教育在我們的家庭、我們的單位、我們的社會當中把它做出來，進而由我們自身的這樣一個力行，來帶動整個社會的風氣，我們有沒有這樣的信心？有信心的話用掌聲鼓勵一下自己。

接下來，我想因為這個機會非常難得，有沒有在座的朋友，假如您是夫妻或者是父子關係，或者是君臣的關係，願意借這樣的機會上台來彼此行這個鞠躬禮，來表達我們內心對對方的一分感恩、感激之情，有沒有？有沒有願意要上台的？大家不要指別人，要自己勇敢的上來。真的有人要上來。您好，我知道您是大理學院的一位老師，今天才認識您，您貴姓？可以告訴大家嗎？免貴，我姓李。姓李，我們一家人。這是？這是我家先生。這是您的先生。先生貴姓？你好，我姓劉，劉龍。您姓劉，劉先生，請問您來自什麼單

位？我也是大理學院的教師。您也是大理學院的教師，太好了！那首先我想問一下我們的李女士，應該叫劉太太。那剛才我這麼一號召，妳就第一個舉手要上台來，妳是怎麼想的？我感覺我家先生為了這個家付出了很多，但是我以前不懂得尊重他。這樣子，我趁這個機會給他鞠一躬說一聲謝謝他！您要怎麼樣表達？我要謝謝他，以後好好的待他。劉先生，您有心理的準備嗎？有沒有想到太太會上台來給您鞠躬？沒有心理準備。我是很感謝我的太太。當您的太太給你行九十度鞠躬禮的時候，我看你也馬上行了一個九十度鞠躬禮，你當時內心的感受可以跟大家談一下嗎？我沒想到我太太能對我這麼看重，讓我心裡感到很慚愧，因為我對這個家付出並不多，可是我太太這樣看重我，真是讓我，以後我會為這個家更加的奉獻。我們看到這一幕非常感動，因為劉太太、劉先生他們都是大學的老師，看到我們的老師能夠以身作則這種行為，這麼勇敢的上台來，來表達太太對先生的感恩之情，而我們的劉先生又能夠如此的生起這樣一個慚愧之心，從今往後願意為這個家庭更多的去付出，真的讓我們非常的感動，我們再次以熱烈的掌聲感謝他們。我們再次掌聲鼓勵他們、感謝他們，請他們就座。我相信從今以後我們的李老師，還有劉老師，他們的學生藉由他們不斷的學習傳統文化和力行傳統文化，相信這些孩子他的人生都會發生非常大的變化，他的人生一定會愈來愈有福報，我們相不相信？好，謝謝。

接下來我們再用一些時間，來學一下《弟子規》當中行住坐臥的禮節，我們怎麼樣去站、怎麼樣去坐、怎麼樣去走？這是我們做人的四威儀，這些威儀是我們一個人精神風貌的體現，也是我們一個人面對生活的一種人生態度，我們透過這些威儀來體現我們一個人做人的人生態度很重要。我們怎麼來站、怎麼坐，大家想不想學？想學的話我就邀請大家現在起立，跟我一起來練習行住坐臥的禮

節。我們在站的時候，男士像這樣的，腰直頭正，兩手自然的下垂，兩腳是八字。當然我們男士的站姿還可以與肩等寬。我們看到我們的國家領導人出國訪問，當五星紅旗升起的時候，他們都是頂天立地的站在那裡，非常的有威嚴。所以這是兩種站姿，我們現在練習第一種站姿。我們女士的站姿是右手輕輕的抓著左手，放在我們的體前。假如是穿裙裝，我們就放低一點，穿褲裝我們稍微提起來一點。這是我們一個正確的站姿。

在座的朋友們，我們想想看，在這個地球上有一哪一種動物跟我們人是一樣頭頂藍天、腳踩大地？有哪一種？有沒有？他說猩猩，大猩猩一直是站著的嗎？我看牠站一下，完了又趴下去了是不是？沒有，大猩猩沒有站著的。有人說是企鵝是不是？企鵝是不是也是走兩下又趴下去了？我們人有沒有走兩下趴下去？沒有，我們看到唯有我們人是頂天立地。所以《三字經》告訴我們，「三才者，天地人」，人是與天地列位三才。為什麼？因為人本來就具有天地之浩然正氣，就具足了天地之德。是因為我們受到了污染，而我們人的這種浩然之氣，我們天地的德行就被泯滅了。所以當我們站到這裡的時候，我們是萬物的靈長、是萬物的表率，我們能不能站出天地浩然之氣很重要。所以我們與人交流，或者我們站在這裡跟人講話，是不是一站就要站出我們的這種威儀，這個很重要。比方說我們做為一個老師、一個領導，在任何場合之下給我們下屬一些訓勉的言語的時候。我就曾經看到一個總經理給他的員工開大會，他就雙手揣在口袋裡。這個動作就非常的輕慢，對人就會不尊重。假如我們一個老師，他站到講台上跟同學講話的時候不能夠為人師表，甚至可能還坐在講台上，可能還把手放在這裡，我們就可以看到他工作的作風和態度，他已經就可以說是失職了，就為我們的學生做出了非常不好的表率。所以它是我們一個人精神風貌的體現。

接下來，在《弟子規》當中也告訴我們站姿的一些應用。所謂站姿的一些應用，比方說長者來到我們面前的時候，比方說我們坐著的時候，我們就一定要馬上站起來。我們不能夠對長輩輕慢，不理不睬，還要坐在那裡，一定要站起來。我們遇到長輩的時候，我們站到那裡要很恭敬，而且要給長輩行禮節，甚至還要問候。在我們的《常禮舉要》當中，路遇長者一定要行這樣的一個禮節。這都是我們禮的一些應用。當然我們的這個站姿，我們要了解一下錯誤的站姿。剛才我為大家做了這樣一個動作，你看當我們的手這樣放著的時候，在座的朋友們，假如我今天一上課，一上到台上來我就跟大家這麼講話，您有沒有壓力？你們是不是會覺得這個老師很傲慢？一定會有壓力。你看我們一些領導人站到那裡背著手跟大家講話的時候，你們能不能感受到他對大家的這分尊重？可能就感受不到。所以我們人與人相處，最重要的是透過我們的肢體語言，來表達我們內心對別人的誠敬之心。

接下來我們看一下，我們應該怎麼樣來坐？在《弟子規》當中也告訴我們，坐的時候要「勿箕踞，勿搖髀」。我們看到的這個圖片是男士的坐姿，大家可以來效仿一下這個圖片做一下。我們做的時候大家要切記，現在我們要坐椅子的二分之一處，不要把椅子坐滿。我們的古人把這種坐姿叫什麼？叫正襟危坐。也就是當我們面對父母，面對我們的長輩，或者我們的領導人給我們一些教誨，或者給我們交代一些事項的時候，我們一定要正襟危坐。假如我們不能夠正襟危坐，我們看到現在的一些年輕人就會蹺著二郎腿，媽媽爸爸給他訓話的時候他怎麼樣？非常的輕慢，可以說這麼坐著的時候，這個耳朵聽，這個耳朵就出了，那是對長輩極不恭敬。我們看到一個班級，上課的學生七、八十個，為什麼有些學生的成績會好，而有些學生的成績不好？他們天生的智力其實相差都不大，重要

的是一個人的恭敬心。古人告訴我們，一分誠敬得一分利益，而十分誠敬就能夠得十分利益。所以我們在這樣的一個面對長輩的場合，一定要正襟危坐。我們如果把椅子一坐滿，比方我們單位來了客人，我們請別人坐在沙發上，我們也坐在沙發上，往這一靠，二郎腿一蹺，「坐坐坐，我們單位最近在學《弟子規》，您想了解我們的情況，我可以給你來做個介紹。來，倒點茶水。」你看我們如果是這樣的一個行為和態度，別人願不願意跟我們來學習？其實我們這樣的一個態度，就會給對方帶來非常大的壓力，別人就會感覺到我們對他非常的輕慢。我們每個人都希望得到別人的尊重，首先我們能不能以身作則先去尊重別人，這個非常重要。

接下來，我們來看一下女士的坐姿要怎麼坐？女士的坐姿也是右手輕輕的抓住左手，放在我們左腿的大腿部位，這麼自然的坐著。那《弟子規》當中，對於坐姿講到「勿箕踞，勿搖髀」，什麼是箕踞、搖髀？箕踞就是把腿裂得很大，搖髀就是上下左右晃動。在座的朋友，生活當中我們身邊的朋友有沒有在坐著的時候常常晃腿的行為？左右晃、上下晃。今天你聽課，你旁邊的人有沒有人晃腿？假如有人在晃腿，可能聽完課之後說你今天聽到了什麼？你說我什麼都沒有聽到，旁邊的人一直晃腿，晃得我心都慌。可能這個就是我們劉教授上午講的，我們今天人一個最大的問題是心浮氣躁。就是我們做人心不安，不明人生的方向，自然而然我們在一切場合下心都不安，就會透過肢體表現出來。這是箕踞、搖髀。

再來，我們來了解一下坐姿還有一些錯誤的動作，就是蹺著二郎腿，蹺二郎腿也是對人非常的不禮貌、不恭敬。尤其是我們在座已經做了父母的，您的家庭生養的是女兒的舉一下手，讓我了解一下。有這麼多人家庭當中都是女兒。女孩子這些禮儀、禮節的教育更重要，為什麼這麼講？女孩子就是未來的母親，母親要起到相夫



教子的作用。假如我們一個女孩子，從小沒有受到這些禮儀規範的教育，可想而知，我們未來的民族會有希望嗎？剛才我們的主持人也講到，我們的聖人都是誰教出來的？孟子是母親教出來的，孔老夫子也是母親教出來的。有一首歌叫「推動搖籃的手就是推動世界的手」。母親的教化是天下太平之源，所以治國平天下的大事，一大半都是在我們的女性手中，因為我們要教育中華民族好的下一代。你看我們看到這個「好」字，是一個女、是一個子，女子好了，這個世界就會好。我們的男性朋友要不要給我們的女性朋友一個鼓勵的掌聲！那從今往後，我們的女性要承擔起這種教育的責任和使命，這個非常重要。

我們剛才了解，我們在正式的場合以這樣的坐姿，當然這四天的學習比較辛苦，我們可以放鬆，可以稍微的靠著椅背。可是有一次我到一所學校，和我們的中學生去分享《弟子規》，我一進到學校的教室讓我大開眼界。因為我看我們的中學生躺在椅背上、趴在桌子上，甚至有的，我們講都快出溜到桌子底下去了，有些學生的腿完全就是伸在過道，走路的人一不小心可能就會被他絆倒。當老師進去了他們都無動於衷坐在那裡。這個樣子，我一看到真的是跟我們小時候接受的教育完全不一樣，我記得我們小時候上課，完全都是手背在後面，很認真、很恭敬的聽老師講課。所以當我們看到今天的學生，他對老師都不恭敬，他怎麼可能對每天他學習的知識、學習的這些道理去恭敬？他沒有這樣恭敬的心，請問他每天在這裡學習，是在進步還是在退步？這值得我們去反思。後來我就教他們怎麼站、怎麼坐，結果他們怎麼坐都坐不好。因為「少成若天性，習慣成自然」，結果站也站不直。我就想是不是現在的年青人缺鈣，讓我真是感覺到非常的困惑，教他們都不好做。所以我們看到今天的年青人，連他的行坐住臥都不能管理的時候，他未來能夠去

承擔社會的責任、家庭的責任，還有民族的責任嗎？所以在座的各位父母，從今天起，我們只要學了這些禮節，也希望我們回到家庭當中，透過我們的身體力行，透過我們循循善誘，把這些人生的道理，把這些做人的規矩和規範，能夠不斷的教給我們的子女，讓他長大之後能夠真正成為一個頂天立地的人，能夠承擔社會責任和國家責任的人。

那這個坐姿的應用我們要來了解。我們坐一個椅子的時候，比方說待會我們下課了，我們的義工要整理這個環境，這個椅子就要輕拿輕放。我們常常在餐廳、在一些公共的環境，會聽到椅子這樣拉來拉去的聲音，那個聲音會很刺激我們的耳膜，影響健康。所以我們對人要恭敬，對物也要恭敬，那這個椅子我們要輕拿輕放，我們時時體恤別人的感受。這樣輕拿輕放，這個椅子可能就能夠為我們服務的時間更長久。再來，我們坐椅子的時候要按著常規，從左邊進去，從左邊出來。這是左側。假如我們是女性朋友穿裙裝，我們就要雙手把裙子這樣捋下來，這樣才不致於我們的裙子會窩起來。這也是我們坐姿的應用。

再來，我們在吃飯的時候要怎麼坐，在沙發上，一個家庭看電視的時候我們要怎麼坐？這裡都有學問和講究。上午劉教授也講到，我們吃飯的時候，吃飯的尊位是在哪個位置？就是在我們離門最遠的地方。而這個尊位，在一個家庭是父母坐的位置，要坐在這個尊位上，其他的兄弟姐妹是按著年齡，或者按著輩分依次坐下來。我們的兒女要坐在什麼位置？離門最近的地方，或者離廚房最近的地方，要讓他從小就懂得時時刻刻去侍奉長輩。在廚房，比方說端飯端菜、端茶倒水去服務長輩，而不能夠讓他一下跳到桌子的主位，這個很重要。有一次幾個朋友一起吃飯，一個老爺爺就領著他的孫子來了。當時我們就讓老爺爺坐在最主位，因為他都七十多歲了

，他就讓他的孫子坐在他的旁邊。我說這位爺爺，讓您的孫子坐在下面的這個位置，假如他坐在這個位置就不太合乎禮儀。當我們的孩子一下跳到桌子的主位，反而我們長輩坐在這個次尊的位置。而且在吃飯的時候，又是小孩子第一個去動筷子，我們的父母又往孩子的碗裡去夾菜。我們可以想到，這個孩子未來的人生會是一個什麼樣的成長過程。

所以我們今天講教育，什麼是教育？教育是不是就坐在課堂裡才叫教育？教育是在我們生活的一切時、一切處。當我們的父母把菜都夾在孩子的碗中，請問在座的朋友，誰在這個家裡是老大？爺爺奶奶也夾給他，誰是老大？孩子是老大。我們說今天中國每天都會誕生許多的小皇帝、小公主，在座的朋友，小皇帝、小公主是誰培養出來的？都是我們的父母培養出來的，都是在餐桌上、在生活不經意的一些細節上。因為我們不懂得這些人倫的秩序，誰都給他夾菜，他就覺得他是家裡的老大，所以他的自私自利、他的霸道、他的不替人著想都是在這些生活的點滴當中培養出來的。中國文化講本末、講先後，「君子務本，本立而道生」。所以我們要知道在我們的人群，在我們的家庭生活、社會生活當中，我們怎麼樣來引導我們的晚輩尊重這樣的一個人倫秩序，這個很重要。

那假如這個時候，我們第一筷子菜夾給了爺爺奶奶、夾給了父母，孩子從小學到的就是處處要替長輩考慮，處處懂得去尊重我們的長輩，自然而然他這種美好的德行和態度，當他走向社會的時候，就會體現在與人相處的過程當中，自然而然他的人生就會遇到很多的貴人。所以在座的朋友，我們都希望我們的兒女這一生能夠遇到貴人，怎麼樣可以遇到貴人？是不是我們去算命、去求觀音菩薩，我們的兒女就能夠遇到貴人？能不能遇到？不能遇到。可能算命先生說你兒子十八歲以後可能就能夠遇到一個貴人，那我們就在那

裡等啊等，是不是等到十八歲的時候貴人就出現了？可不可能？不可能。假如我們沒有教給他從小受教、有禮恭敬的態度，他的人生當中，可能貴人都會從他的身邊擦身而過。

我們有看蔡老師的光碟，蔡老師到澳洲去學習的時候，我們都知道有一個盧叔叔。有那麼多的年青人去學習，為什麼盧叔叔願意把他人生的智慧和經驗傳給蔡老師？那是因為當時蔡老師對每一個長輩都會很恭敬。所以我們說「命自我作，福自我求」，我們的人生有沒有貴人是我們的這顆心，這顆真誠恭敬的心所感召來的。所以我們今天學禮，不是僅僅學外在的行儀。比方說我們外在的行儀有很多，我們不可能藉由今天兩個小時把它學完。比方說，我曾經到內蒙古，內蒙古的草原上，晚輩見到長輩的行禮，可能跟我們的鞠躬禮又不一樣。他是怎麼行的？他是這麼行的。我到過昆明，很多年前我到昆明，我也看到我們的傣族朋友，他在舞台上表演完之後，也會行一個禮節。他又怎麼行？是這樣嗎？我不知道我們白族是不是這樣行禮？我在新疆長大，我看到我們維吾爾族的朋友見人行禮，他是這麼行的。我在馬來西亞，我們去過東南亞，馬來西亞的馬來人，他跟你握手是雙手握，做這樣一個動作，我們就覺得非常的親切。

所以每一個國家，不同的地區、不同的族群，它的禮儀形式都不一樣。中國的古禮到今天現代的社會生活，它的禮儀也是發生非常大的變化，也是要與時俱進。但是有一個永恆不變的東西，那就是我們講的禮的本質。禮的本質在《禮記·曲禮》當中、在《孝經》當中都有告訴我們，《孝經》當中告訴我們，「禮者，敬而已矣」。所以所有的禮都是告訴我們要表達我們對人這分至誠的恭敬，「在貌為恭，在心為敬」。而實際上，我們要了解中國文化其實告訴我們的就是誠敬謙和，就是自卑而尊人。我們在《論語》當中就

看到「出門如見大賓」，出門如見大賓是什麼意思？當我們走出房門的時候，什麼樣的人才是大賓？是不是有錢的、有地位的？是不是很有名氣的人才是大賓？孔老夫子沒有這樣告訴我們。就是說當我們今天一起床、一睜眼，所有來到我們生命中的每一個人，我們都要像對待大賓一樣的去對待他。尤其是對待我們的父母是用什麼態度去對待，我們都可以去反省。

有一個國王，有一天他和兒子走在路上，突然有一個乞丐認出了國王，認出國王之後，就用他們國家最高的一個標準禮節去行一個禮。當這個禮行完之後，結果這個國王也行了一個同樣的禮節。當時他的兒子就很不高興，說：父親，你要知道你是國王，你怎麼可以給一個乞丐行這樣一個鞠躬禮？當時他的父親就說：正因為我是國王，所以我的禮怎麼連一個乞丐都不如？當我們看到一個國王能夠以身作則，對他的臣民，甚至對一個乞丐能夠行這樣的禮，我們相信他的人民都會去效仿。而我們每次看到一些重大的會議，我們的溫總理，還有胡主席都向與會的代表行鞠躬禮，我們看到這個情境都非常的感動。所以在《曲禮》當中也告訴我們「毋不敬」，就是說我們人生的這種誠敬不僅僅對人，還要對事、還要對物。而我們怎麼去體會這個敬？其實這個敬就在我們的《弟子規》當中，《弟子規》的每一句所表達的都是我們人的禮敬。比方說「入則孝」，整個的一段都是表達對父母的禮敬；比方說「出則弟」，「兄道友，弟道恭」是表達出對我們兄長或者弟弟的禮敬；到「謹」的部分，我們又看到「朝起早，夜眠遲」，對時間的禮敬；到「信」的部分是言語的禮敬，到「汎愛眾」是對一切人的禮敬。我們看到這個敬，在我們人的生活當中是無所不敬，當我們有了這分恭敬心，相信我們人生就會有更高的成就。

因為今天時間有限，我們沒有辦法把《弟子規》的每一句經文

和大家做分享。也希望我們做為一個中國人，我們走出家門代表的是一個家、代表父母的形象，我們走出單位是代表我們單位的形象，當我們走出國門，代表的是中華人民十三億人的形象。我們中國是文明古國，禮義之邦，也希望藉由我們透過傳統文化的學習，讓我們共同努力，為我們和諧社會的構建，為我們中華民族文化的偉大復興而努力，為文明古國、禮義之邦而正名。好，謝謝大家，今天我們的分享就到這裡。