

諸位朋友，大家好！學習首重立志。再來學習必要力行，「學貴力行」，學一句要做一句，君子得一善言，終身可以受用，假如沒有這個力行的態度，縱使一生讀盡聖賢書，也是沒有益處，這態度就是很關鍵。不只沒有益處，還有害處，聖賢的教誨就好像藥一樣，我們不遵守吃藥的方法，不去實踐，反而會有貽害，就像《弟子規》上面「餘力學文」的經句，「不力行，但學文」會怎麼樣？

「長浮華，成何人」。真正的修行人就好像真龍得一滴水，真正的龍得到一滴水，可以把這一滴水轉化成遍灑世間的甘露，「真龍得一滴水，可以遍雨一世界；泥龍縱泡之水中，也不免喪身之禍」。

諸位朋友，當我們聽到一句好的教誨，比方「己所不欲，勿施於人」，這句話真正領受了，將有多少人得利，多少人因為你做到了這個教誨起而效法。不要小看一句話！您明天回去以後，能時時記住一句「行有不得，反求諸己」，你將會轉動你身旁所有人的為人態度；當然一開始回去的時候，一定會有很多人問你「你還好吧？你沒事吧？」，不要小看一個好的教誨。大舜當初還沒有聽到善言、沒有看到善的行持以前，他也是住在深山之中，跟著野豬、跟著野花、野草、野獸為伍，住在一起，與深山的野人並沒有什麼兩樣。但是當大舜「聞一善言，見一善行」，他聽到別人善的言語，又看到有人把善的行為做出來，點燃了他內在的善良，他不等絲毫的時間，當場就要去做，當場就要力行。孟夫子形容舜王力行的態度，就好像「若決江河」，好像江河快要潰堤那種勢不可擋，誰也攔不下他行善，「若決江河，沛然莫之能禦也」，完全擋不住他行

善的那一股動力，這是舜王。我們跟舜王有什麼差別？我們是一堆人擋不了我們行惡的動力，現在知不知道凡夫跟聖人的差別？只在力行的功夫。

一個人真正打從今天以後抱持一個態度，學一句做一句，絕對不打包，您這樣的態度持續三個月，保證你會有「工夫到，滯塞通」的感覺。很多人說三百六十句《弟子規》，我要從哪裡做？那麼多，我怕我做不來。別擔心，你一個禮拜挑一句貫徹，一個禮拜一句，半年能做幾句？半年能做二十四、五句，可能二十五、六句都有；不用等你做半年，你差不多做到第十句的時候，你會突然感覺開始觸類旁通。有些道理講破了就不值錢，「江湖一點訣，講破就不值錢」。

但是有時候跟你講得太清楚又不行，為什麼？因為講得太白把你的悟門都塞住了。我今天跟你講得太清楚，你回去就開始「蔡老師說十句以後就會觸類旁通」，然後開始在那裡算一句、二句、三句，十句沒有觸類旁通，馬上要找我了；是你真正領受每一句，立身奉行。雖然每一句教誨都是一個行為，可是每一個行為都在提升你的存心，當這一句經文提升了你的恭敬、提升了你的孝心、提升了你的仁慈心、提升了你的細心，你這心真的到位了，其他的句子你就通了；可是你沒有這個力行的態度，做了五年、十年還是不通！有時候老師為什麼話不講完？怕把悟門堵塞，誰得的利益最大？老實人得利益最大，真的。老和尚說兩年打根基，先從《弟子規》學好，我也沒有多問為什麼，老師怎麼說我們怎麼做，因為那是幾十年的智慧，做了以後就有少分的明白、少分的契入。

「泥龍縱泡之水中，也不免喪身之禍」，因為泥龍過河自身難保，泡到最後自己都散掉了。這句話就是告訴我們，學了以後不做，就好像泡在水中的泥龍，到最後會因為自己讀了不少書而開始恃

才傲物，傲慢，而傲慢跟學問剛好背道而馳，一生枉然。《弟子規》每一句不可等閒視之。「不力行，但學文，長浮華，成何人」，「成何人」就是一生枉然，做不成好人、善人；「但力行」，拼命做，可是對經義的理解有限，甚至於解錯了，「但力行，不學文」，會「任己見，昧理真」。要能解行相應，學文是解，力行是行。解行相應，就好像我們推著一台車，兩個輪子的車，左右非常的協調它就運行得非常的順暢，其一都不可偏，我們要聽經，我們也要行經，聽明白了趕快去做，做得愈深入解得愈深刻。

《弟子規》這兩句跟《華嚴經》裡面有一句很重要的教誨，《華嚴經疏鈔》裡面講的，「有解無行，增長邪見」，有解無行就是「但學文，不力行」，「長浮華」那就邪見一大堆；但是有行無解，「但力行，不學文，任己見，昧理真」，昧理真你就愚痴了，所以「有行無解，增長無明」。諸位朋友，你不要小看《弟子規》，《弟子規》每一句跟《華嚴經》是很相應的。很多人每天早上念「一者禮敬諸佛，二者稱讚如來，三者廣修供養」，每天都把「普賢十願」念一遍，請問禮敬諸佛從哪裡做？誰是諸佛？堂前兩尊佛，你的父母，所以要從「入則孝」做。再推而廣之，禮敬誰？「兄道友，弟道恭」，禮敬兄弟、禮敬一切長輩，「事諸父，如事父，事諸兄，如事兄」。除了父母、長輩要禮敬，還要禮敬誰？「凡是人，皆須愛」，凡是物，皆須愛。你看《弟子規》教你的，自始至終禮敬諸佛。

還有「謹」，謹教什麼？「朝起早，夜眠遲，老易至，惜此時」，教你珍惜時光；「晨必盥，兼漱口，便溺回，輒淨手」，教你禮敬自己的身體，你的身體也是諸佛，「情與無情，同圓種智」，這叫會修了。你看到人會恭敬，看到書本亂扔，你的心已經不恭敬了，去哪裡修道？一切皆恭敬，一切時皆在道中。中國從小對孩子

的教育，那是成聖成賢的根基所在，幾個人看得懂？不只對時間珍惜，不只對身體，其實一個人尊重自己的身體也是尊重別人。「冠必正，鈕必結」，你衣服都不穿好，肚子都露出來，你不尊重自己，也不尊重誰？也不尊重別人。

你看，現在穿衣服都不知道怎麼穿，像我們這個比較跟不上時代的，看到一些年輕人，說「你褲子沒有穿好」，結果他說那個叫「流行」。沒學《弟子規》的關係，誰錯了？我錯了。那種穿衣服的方法保證身體從小就搞壞了，只要風邪入侵就會破壞五臟六腑，而風邪最容易入侵的地方，在你的頸部後面督脈上有一個風府穴，督脈兩旁這邊凹進去有兩個風池穴，所以你看冬天都圍個圍巾或穿個高領的。結果現在電視上都說「愛美不怕流鼻水」，錯了，「身有傷，貽親憂」。而且說實在的，什麼叫愛美？什麼叫美？幾個人懂！

什麼叫美？是要讓人見了以後內心很舒服，覺得對你很恭敬，覺得你看起來很莊嚴，讓人家看了以後很舒服，那叫美。現在什麼叫美？穿得那麼少，走在外面很危險，我們的穿著引起別人什麼念頭？不是莊嚴，不是歡喜，是邪念，是危機！從小教孩子就穿那麼少，都在引起他往後人生的危機，家長都沒注意。穿衣服也是學問，這個再講下去實在是太長了。衣服怎麼洗？衣服怎麼晾？衣服怎麼曬？衣服怎麼摺？孩子的細心、耐心、惜物的態度，都從生活點滴教起。現在這些統統沒教，孩子長大了啥都不懂，啥也不珍惜，然後一下要讓他變成「你要懂事一點，氣死我了！」怎麼變？只有在夢裡可以變。要深入中國經典！

有一部書非常的重要，叫《五種遺規》，這往後我們會印出來，到時候大家再好好來研究。真的，我拿著每一本古書都做希有難逢想，這不是刻意的，這是真實的。《五種遺規》是陳弘謀先生走

過了幾十個省份，他當大官，愛民如子，像在廣西，他短短幾年時間，辦了一百多所學校。他是康熙時代的大臣，一百多年之後，新的官員去上任，非常的佩服、崇敬，說到陳弘謀先生一百多年前的政策，現在在當地還有很大的影響力，讓他去當官的時候覺得非常的輕鬆，他很佩服陳弘謀先生。

而陳弘謀先生把他一生看到最寶貴的人生智慧會集成這本《五種遺規》，有「養正遺規」，如何教孩子、有「訓俗遺規」，如何移風易俗、有「養女遺規」，如何教一個好的女孩，讓她能夠當好太太、好媽媽，讓她能夠相夫教子，讓她能夠平天下；天下的太平與否，女人決定了大半。一個孩子胎教，六歲以前的教育紮得好，他這一輩子不可能會做出大錯事，他這一輩子很有可能成為利益人群的善人，所以女人的教育影響著天下的安危。這樣的話我從小到大沒聽過，這樣的話我第一次看到是在《印光大師文鈔菁華錄》，這樣的真知灼見太少人能洞察明白，而陳弘謀先生一清二楚。這《五種遺規》要好好去研究，最重要先把「養正」、「訓俗」、還有「養女」先研究好。

我們明白到「學貴力行」，面對每句經文、每一個經本，我們要有難遭難逢、希有的態度去學習。剛剛我們也提到「禮敬諸佛」，「置冠服，有定位，勿亂頓，致污穢」，是對一切物品的禮敬，你敬它三分它就還你三分，所以李師公的衣服穿了幾十年，依然整潔莊嚴。你對你的胃很有愛心，不要暴飲暴食，它會不會回饋你？它會給你長命百歲，你不恭敬它，它三天兩頭就給你拉白布條抗議。對！對一切物要恭敬，這是「謹」的精神。「事勿忙，忙多錯」，對事的恭敬，「勿畏難，勿輕略」，都是對事、對人的恭敬。

再來「信」，是對自己言語的恭敬，言語一出要負責任。再來「親仁」，對什麼恭敬？對老師、對善友要恭敬。最後「餘力學文

」，對自己的學問要恭敬，你力行的態度就是對學問的恭敬；你不偷懶，能「寬為限，緊用功，工夫到，滯塞通」，這都是對學問的恭敬。所以整本《弟子規》在教你「禮敬諸佛」，在教你奉行「普賢十願」，因為所有立身處世的大根大本都是一樣的。《弟子規》是依據孔老夫子的教誨編成，完全掌握住了，在《論語·學而篇》說到「弟子入則孝，出則弟，謹而信，汎愛眾，而親仁，行有餘力，則以學文」，都抓到了。

我到深圳是去年三月十五號，到的當天上了兩個多小時的課，一開始底下坐了將近有三、四十個人，我看他們的表情都有一點納悶「《弟子規》有什麼好教的」？因為好多都是老修行，聽經也都聽了好多年，很多都是我的前輩，聽得比我還久。第一堂課，從一開始很納悶上到最後很驚訝，這些朋友來跟我講，他說：蔡老師，我還沒上《弟子規》以前，覺得我是大乘根性，善根深厚，但是學了《弟子規》以後，覺得我什麼都沒做好。諸位朋友，是覺得自己善根深厚好？還是覺得自己啥都沒做到好？前者狀態好還是後者？前者是活得不明不白，後者叫開悟。什麼叫開悟？發現自己的過失叫開悟，改正自己的過失叫真修行。這些話語我們要時時放心上，修行才不會偏掉，才不會「學佛三年，佛化雲煙」。

我每次打開師長的教誨，很多書本前面有一篇師長精闢的開示，那一段文章我當作是灌頂法，「昇灌頂階」。就是這一篇，把佛法的本質、把修行的核心、把修學的綱領都跟你講得一清二楚，你再不領受，那不是當面錯過了嗎？這些重要的教誨要時時觀照才行。隔天三月十六號當地的老師請我幫他們的幼兒園大班學生上一堂《弟子規》，我只好獻醜，因為他們教學的經驗也都很豐富，但是我們就做個交流。我一走進教室，對著一班的小朋友說「老師今天來給你們上《弟子規》」，所有的小朋友異口同聲說「老師，《弟

子規》我們都會了，我們都背起來了」。他的認知裡面什麼叫會？背起來叫會，跟真實學問差距可大了！慎於始，當他認知學問就是背起來，他一生的學問都是花拳繡腿，都是拿來記問之學。

這些小孩在講「老師，我們都會背了，我們都學過了」，邊講頭都是往上揚，為什麼往上揚？這個叫傲慢。你看，那個人都不看你的那個就是傲慢。這樣叫傲慢，這樣叫什麼？這樣叫自卑。現在當老師還要有幾把刷子，不能被境轉，我很嚴肅的告訴他們：諸位小朋友，我們學《弟子規》、學經典，最重要的目的，要做一個有道德之人。而什麼叫有道德之人？中國文字含有人生的智慧，這個叫會意字，右邊一個首先的「首」，左邊一個「辵」部，這個「辵」字旁含有向前進行的意思，也就是實踐的意思。有道德的人就是首先能去實踐、能做到，才是真正的讀書人，有道德的人。

很多道理你把它講清楚，孩子受教的情況會很好，講完以後我接著就跟他們講，諸位小朋友，《弟子規》哪一句你做到了？小朋友開始想，「父母呼，應勿緩」，沒做到；「父母命，行勿懶」，沒做到；「父母教，須敬聽」，沒做到。你看，馬上從傲慢變什麼？孩子的習染不嚴重，很容易扭轉，只要你的學問夠好，他馬上就轉過來。不過大人就不一樣了，我會了，你哪一句做到了？「父母呼，應勿緩」，沒做到，「父母命，行勿懶」，沒做到。為什麼頭低不下來？面子！現在我們台灣面子一斤的行情多少，我這次也帶了不少錢來買，因為要成就學問，第一件事首先要把面子賣掉，面子賣不掉提不起「知恥近乎勇」，這個相當重要。

接著我就一句一句跟學生講，其中有一個孩子回去以後寫日記，他在日記本上第一行寫到「今天蔡老師給我們上《弟子規》，蔡老師說《弟子規》是拿來做的，而不只是背而已」。他把它寫在日記本上的第一句，代表他的印象深刻，這樣深刻的印象記多久？一

輩子。你花的時間是十分鐘，孩子的利益是一生，甚至於他這個態度又成就了他出世間的佛法，那是當生作佛，太重要了。

這個孩子確實學得非常非常好，他的故事太多了，再講下去，舉一個例子，有一天他們大樓底下辦活動，有很多的關，過幾關就可以有獎品。其中有一關是搖呼拉圈，他搖的次數還差標準二三次，守關的長輩就說：沒關係，才差二三個，來，我幫你打「√」。你看，家長都在毀掉孩子的德行而不知道，覺得我很好心，錯了！這個孩子馬上把手收回來：一個人要誠信，「詐與妄，奚可焉」，我沒有到不可以打「√」。在沒有老師的狀況之下他能做到，這叫慎獨的功夫。

另外有一個學生學了以後，隔天站在她父母的房間門口，父母一走出來，這個小女生就鞠了一個躬「爸爸、媽媽，早上好，昨天睡得好嗎？」因為昨天上了一句「晨則省，昏則定」。她的爸爸很驚訝，當天就打電話問幼兒園的老師昨天發生什麼事了？孩子有教就有反應。這個家長的態度非常好，好在哪？時時瞭解孩子在學什麼，這個叫親師合作，配合。老師把《弟子規》教了，家長讓孩子在家中也做《弟子規》，那個效果一定事半功倍。幸好這個爸爸沒有摸摸他女兒的頭「女兒，妳有什麼不舒服嗎？女兒，妳是不是吃錯藥了？」現在很多的家長還覺得他自己很幽默，都把孩子搞亂了。孩子在力行德行的時候他還跟他半開玩笑，那不對的。孩子給你夾菜，你要怎麼說？要怎麼做？你可不要說「別那麼麻煩，我自己來」；你要成全他的孝心，不然他去哪裡學孝？要成全他的孝心，要督促他的孝心，要跟老師好好配合才是。這是學貴力行。

再來，學之次序，知所先後不能亂，深入中國文化也要瞭解次序，而讀書的方法、次第在我們《三字經》有提到。而這一本《三字經》已經流傳了千年，數百年將近快千年，我們念沒拿起來用，



「為學者，必有初」，從哪裡下手？「小學終，至四書」、「四書熟，孝經通，如六經，始可讀」，讀書的次第從《小學》開始紮起。《小學》是什麼？可不是把他送到小學去讀書。《小學》是一本書，宋朝朱熹朱夫子編的，就教孩子處世做人、灑掃應對進退之禮，教的都是德行教育、生活教育。

其實這個《小學》的功夫往往都是在家庭裡面扎根，而現在家庭教育失教了，必須有賴學校老師的重視來補這個家庭教育的空缺。這本《小學》我讀過，南宋的文章，有很多的遣辭用句跟現在將近千年的時代社會不一樣，我看的過程差不多只能看得懂七成。但是我邊看邊生起對清朝李毓秀李夫子的崇敬，因為在這本《小學》當中所提的所有重點所在，在《弟子規》當中統統抓到了，而且《弟子規》的綱領還是依據孔夫子那段話編出來，非常的有智慧。而《弟子規》是清朝的書籍，沒有一句跟現在的社會格格不入，都可以做得到。

這本《小學》，最好的書籍就是《弟子規》，也難怪師長要這麼大力弘揚，它是修學的根基所在，所以我們現在從《弟子規》開始學習。《弟子規》學完，《弟子規》沒有學完的時候，《弟子規》的教誨要重複講，《弟子規》要變成你的家風、你的班風，一有機會點出來趕快再把經句拿出來，機會教育重複提醒，他就能領納於心。而讀誦，你可以在《弟子規》都背熟了以後，可以加《三字經》、《孝經》，然後《大學》、《中庸》、《四書》接著背，可以接下去背，但《弟子規》一定要重複宣講。

諸位朋友，一本《弟子規》可以教多久？我們的老師，我自己教了半年，一個禮拜一節課，一個月四節，我教了將近五個月的時間，教到「出則弟」。當然你在教「出則弟」能不能把後面的抓過來？有呼應的當然可以抓。我們在深圳開家長課，現在課程已經經

過一年的時間，跟家長上課目前上到什麼？「謹」還沒有上完。所以一本《弟子規》，生活的方方面面有很多的素材，你先把《弟子規》教好。很多人都在那裡擔心，《弟子規》教完以後要教什麼？還要教什麼？你列一大堆書給我吧！先從第一步踏穩，不要太著急，讀書學習的次第在古書當中都有。我們學習中國文化也要緊記一句話，「依法不依人」，因為末法時期「邪師說法，如恆河沙」，一定要依據經典，因為經典它是幾百年幾千年證實的真理；現在人說的話，很多是他自己的見解，都很有可能還要修正。這是學習的次序。

再來，學習的方法，要記住「一門深入，長時薰修」。諸位朋友，你這一輩子能夠遇到這八個字，你都是有相當厚的善根，你這一生道業、學問能不能成就，這個方法太重要了。太多人聞到聖賢的正法，但是他的方法不對，一輩子很難得利益，學了一大堆，自己不得利、不受用，因為學雜了。「教之道，貴以專」，教跟學是一件事，教要專，學當然要專，一經通一切經通，不能一下學一大堆經典，把腦筋都弄亂了，都不注重解行相應了，學的都是記問之學。

一門，掌握聖學綱領的一部經，我們這一門就是《弟子規》。深入，如何深入？深入的方法，解行相應，我們剛剛說了，你真正全力以赴去力行、奉行，你做到第十條的時候很可能就觸類旁通。「長時薰修」，薰修這個薰字，我們常說「入芝蘭之室，久而不聞其香」，我們常常在聖教當中薰陶，不知不覺自己的氣質就愈來愈好，薰；修是修正。知道自己的過失叫開悟，改正自己的過失叫真修行。改正、修正錯誤的想法、看法、說法、做法，從這裡開始調整起，這樣就有下手之處。

長時，修學應該如何修？長時是指能夠相續不斷，假如一天煩

惱十二個小時，清淨二個小時，這樣會不會進步？就很難，這個長時是要能遇到境界正念提起。那如何能達到遇到境界正念提起的功夫？要能「讀誦受持」，讀誦是受持的前方便，你要對這些經文、教誨時時記在心上，境界一來，你就會突然提起來對治它。比方常常喜歡講人家是非，每天早晚有服用《弟子規》，突然有一天要講的時候，有一句經文像一道光芒一樣照到你的嘴巴，「人有短，切莫揭」，突然要講，把它吞下去，當你把它吞下去之後，你會突然覺得很有成就感，突破了自己。

古代人說「三日不讀書，面目可憎」，古代人他的學問都不能三日不讀書，請問我們現在多久不讀書就面目可憎？放下經本面目可憎，離開教室面目可憎，有的是還在讀經就面目可憎，那就很慘了。要長時，「工夫到，滯塞通」。我們現在要求不多，早晚把《弟子規》讀一遍，時間寶貴，在搭車、等車子，隨手一本《格言別錄》，隨手一本《延壽藥言》，隨手一本《印光大師文鈔》，隨手一本好的經典文字，滴水穿石之功，每天累積每天累積。你看我在坐飛機的時候一定拿一本書在看，不敢浪費時間，因為我們不要讓這一生的志向空過，不要虛發，「君子立志長，小人常立志」，這一輩子不想再做小人；你要聽懂我這句話，以前都做小人。這是我們要先有正確的學習態度，因為態度決定成功，而不是成功以後才來改變態度，這個先後順序可要搞清楚。

很多人說「你等我有錢以後我就很會微笑了、你等我有錢以後我就去做善事了」，這種話你要會判斷，那是不可能的事，為什麼？他態度不對，怎麼可能會邁向成功？他態度不對，第一沒學問，第二沒有人和，沒學問又沒人和怎麼把事情做起來？他當下不肯行善，說以後賺大錢我一定護持，我一定幫忙，當下沒有善心，發了財以後突然變有善心？更不可能，因為當下沒善心，一有錢以後更

是揮霍、更是享樂，而且他這樣的念頭保證一生絕對不可能有成就。

因為一個人財富的真因在哪？在財布施，努力只是緣，因緣具足才結果，他這一輩子都不種布施的因，空忙一場，還是沒有結果。所以一個人不聞聖教很可憐，因為要如理如法去求才求得到。當你遇到這樣的朋友要對他好一點，讓他信任你，因為幫一個人容不容易？不容易，然後再把《了凡四訓》送給他，讓他瞭解經營人生如何成功，讓他瞭解斷惡修善才有美滿的人生會發生。這一節課我們先上到這邊，謝謝。