

諸位老師，大家好。記憶力會不會隨著年齡增長而衰退？一般來講都會，但是會有會的原因，不會有不會的訣竅，我們要去把真相找出來。為什麼記憶力會衰退？因為人活的有太多煩惱，太多不明白，在煩惱當中就很傷大腦，閩南語說「煩死了」，所以那個能量都耗盡了，到了中晚年就開始老年痴呆。假如我們理得心安，就不容易得老年痴呆症，而且這個記憶力可以持續保持下去。我現在記憶力的狀態跟當初在準備考師資班那時候差不多，你就把它保持好，不要讓它再下來。記憶力可以長久不衰，家風也可以長久不衰，我們常常在讀歷史、在讀家道，都說有盛有衰，但是也有長盛不衰的方法。那我們要學有盛有衰的方法，還是要學長盛不衰的方法？你們很有判斷能力。好，我們來學長盛不衰的家風。

「孝悌為傳家之本，謹慎為保家之本，勤儉為治家之本，和順為齊家之本，詩書為起家之本」。孝悌為傳家之本，我們冷靜觀察世間的現象，一般官宦之家，差不多一、兩代就敗掉了，做生意的家庭、家族，差不多三、四代就很難再保持下去，看家風能承傳五、六代不衰的，往往都是懂得行善積德，而家風能超過十代而不衰的，絕對是抓到一個根本，孝悌傳家。我們看到《大學》裡面有講到，「一家仁，一國興仁，一家讓，一國興讓」，諸位朋友，你讀這個句子的時候相不相信？有這麼厲害嗎？信心就決定了你做的力量有多大，你信一分，做出來的效果就一分，你信十分，做出來的效果就有十分。

我們看到《弟子規》裡面有一句提到，「勢服人，心不然；理

服人，方無言」，在中國幾千年的歷史當中，用武力去治理國家的，大半都非常的短暫，看秦朝，只有十五年，而周朝以德治天下，綿延八百多年。一部青史不能等閒看，治國跟治家道理是完全相同，只要他真正把一個家族治理的好，他要治國並不難。我們看清朝在當官當中當的最成功的首推曾國藩先生，從他的家書可以看的出來，他治家非常嚴謹，這都是依循古聖先賢的教誨。《大學》說「其家不可教而能教人者」，不可能，「無之」，未之有也。

周朝為何可以綿延八百多年，在中國的歷史上最悠久的？它是一個結果，你要把原因找出來，這樣叫會學。我們念到「晨則省，昏則定」，這是周朝周文王做到的，他對於他的父親王季相當的孝敬，每天早中晚都會去跟父親請安。諸位朋友，看起來只是一個小小的動作，但是孝跟人的德相應。當他至誠的在侍奉他的父親，他身旁的這些近臣、大臣每天看在眼裡都很感動，這分感動就會轉成對周文王的尊敬，對周文王的忠誠，慢慢的這個德風就吹出去，自然影響整個國家天下。壞事傳得快，其實好事，只要是稱性的事，傳得特別快。

有一次周文王剛好看到國家有一個工程正在進行，就過去了解一下，突然看到旁邊，因為在施工過程，挖出了一些白骨，文王一看，非常的惶恐，也很不安，趕快找一個好的地方，把這堆白骨把它安葬好，還做了祭祀，代表他這顆仁厚之心不只對活的人，以至於對已經去世的亡靈，都一樣的恭敬。這個動作一做，他的臣民會有什麼感受？文王連對死人都這麼仁慈、這麼恭敬，更何況是對我們還活著的人民？要感動人真的不難，難在我們不相信。

因為我們正想寫一篇文章，叫「撿垃圾可以修身、齊家、治國、平天下」，雖然是一個小小的動作，卻產生很大的影響。有一位媽媽她常常來聽我們講課，剛好有一天在校門口等她兒子，看到校

門口前面有很多垃圾，她很想蹲下去撿，但是莫名有一個推力讓她腰彎不下去。諸位朋友，你有沒有這種經驗？從這個動作當中我們要省思，我們活在一個顛倒的時候，好事不敢做，做壞事的人逞英雄，覺得他跟上流行。你相不相信，你現在回去對父母很好，你很多身旁的朋友說「這都什麼時代了，哪有人像你這樣對父母的」，你相不相信會有這個結果？在顛倒的時候，我們要有堅持，要活得明白，對的事一定要堅持做下去。

這位母親克服了慣性，克服了怕人家看的好面子，她蹲下去開始撿，撿了兩三天，她彷彿覺得自己變成動物園裡面的稀有動物，人家到處看著她。這時候你要做的神態自若，你可不能做得偷偷摸摸的，好像做壞事一樣，要做得一副仰不愧於天，俯不忤於人的豪情，這樣撿。人生過程只有兩種境界，不是你轉境界，就是你被境界轉，沒有很複雜。一個禮拜以後，開始有幾位家長一起加入，邊撿大家相視微笑，做得很歡喜。當然，帶頭做的人比較辛苦，但是比較辛苦，第一個，你的成長也最大，第二個，難行能行，你所積累的福分也最厚。就這樣，往後這些家長見面只要看到地下有髒的垃圾，都會很自然的撿起來。當這些家長的孩子走出了學校的大門，看到自己的母親都在那裡撿垃圾，請問對她的孩子會有什麼影響？她的孩子會覺得以父母為榮、為榜樣，而孩子的善根就在我們的一言一行當中滋長起來。

有一次六、七個小孩，剛好走在走廊，就是走在人行道上，他們已經習慣應該撿垃圾，邊走邊撿，而且是當仁不讓的撿，撿的比較多他很高興。其中有一個小孩走在後面，前面人家都撿光了，他突然撿到一個煙頭，他很高興，他說：「你看，我也撿到了」。迎面而來有好幾個國中生，剛好下課，下課過程，他們左邊拿一個鹹酥雞，右邊又拿一支雪糕，邊吃邊丟。突然這群大哥哥抬起頭來看

到一群小孩在那裡非常勤奮的掃除街上的污垢，其中一個比較有善根的大哥哥就撞撞旁邊的人說：「別丟了，人家年紀這麼輕都在撿垃圾了，我們不要再丟了」，他用廣東話講的，這些孩子在深圳讀書。講完以後，這群孩子走到了教室，這六個孩子只有一個是廣東人，其他聽不懂廣東話，那個廣東的小孩就對著五個同學講，他說：「我們今天在撿垃圾的時候，有一個大哥哥說看到我們撿，他們不好意思再扔了」。當他在做翻譯的時候，您感受到他是什麼神情？抬頭挺胸，覺得天下跟我有關係，我的行為可以移風易俗，他做得很高興。

人為什麼沒有動力？沒有志向，感受不到自己在家庭當中以至於在社會當中的價值。你從小就告訴他，你要做一個孝子，做一個好學生，做一個好公民，那他整個人的狀態都不一樣。當一個孩子在家裡完全什麼事都不管，他坐在那裡看電視是在麻痺自己，他對這個家有沒有向心力？他在這個家有沒有成就感？沒有。假如家庭當中有好幾個工作都是他做的，他走進這個家門覺得，你看這桌子擦得多乾淨，我擦的，有參與感，有向心力。

撿垃圾的故事相當的多，像有一次有一個小女孩，在我們中心底下有一個空地有很多垃圾，我走下來就跟一個小男孩開始撿，這個小女孩是隔壁家的女兒，當我們在撿垃圾的時候，這個小女孩好像也到了動物園一樣，在旁邊一直看。我們引領別人做善事要循序漸進，先做得很歡喜給她看，然後要讓她參與。我就跟那個小女孩說：「小朋友，妳腳下那個垃圾可不可以幫老師撿一下？」她本來站在那裡，也不知道要幹什麼，突然我這麼一講，她就撿起來拿給我，我說：「謝謝妳，妳看，妳撿起來之後，這個地愈來愈乾淨。」我就接著繼續撿，她就開始撿了。撿了一個垃圾袋裝滿了，這個小女孩馬上衝進他們家，又拿了一個垃圾袋出來，然後撿，然後撿

了快滿，她又衝進去，結果一拿拿了四、五個垃圾袋。我看有一發不可收拾之勢，終於跟她說：「老師待會有事，我們今天先撿到這裡」。都已經撿到庭院外面的馬路上去了，再下去我也不知道會撿到什麼時候。當然，孩子他的善良是很容易引發出來，我就告訴這個小男孩，剛好有新疆送來的葡萄乾，就趕快拿這個葡萄乾去請這個小女孩吃，給她適時鼓勵、肯定。

整個社區、整個你生活環境的帶動其實並不困難，要肯做，效果就會出來。我記得在六月底我到廬江湯池鎮，也就是我們中心設立的地點，演講五天，底下坐的大半都是鎮裡面的幹部，那鎮裡面的幹部表情都怎麼樣？當官當久了，都有一種威嚴。這時候你不能被他轉，你要轉他，你要繼續燦爛的微笑。但是上到第三天、第四天，他們整個面相都轉了，本來聽課是兩隻腳跨上去，聽到後面是這樣子聽，非常的專注。確實這個真理要你自己去印證，「人之初，性本善」。

本來在這個拆遷的過程，確實有一些人家必須搬走也是很難為他，本來還有一些不愉快，覺得我住這裡住了那麼久，叫我搬我實在很不願意，後來這些老長官上完課以後就來跟我們講，這種課要多辦，下一次我把我老伴帶來，再把我兒子、媳婦帶來，還有把我孫子也帶來，一起來聽課。第二次辦是七月十八日，剛好也是我們第一期第一天，人數，我們本來是要收不超過兩百個，後來報名報到三百個，全鎮的第一線老師幾乎全部都到了。不是下行政命令來的，是你叫他不要來他不肯。你看，不怕人心喚不回，是我們的真誠夠不夠，是我們能不能把道理講明白。

結果我下完課以後，現在都沒有人身自由，有一天我就偷溜出去，看沒有人注意我趕快溜，去散步。我就走到一個庭院裡面，順手撿了差不多三、四張垃圾，撿完隔天鎮長請我吃飯，還有副鎮長

、副書記都到了，有一位宋書記他在跟我交談的時候就說，他說有一個村民跑來告訴他，他說蔡老師在撿垃圾，跟他上課講的一樣。你看，你才撿一個垃圾，已經傳到副書記那裡去了，不難！只要我們真的肯做，不只人看到了，十法界眾生都看到了，都受到感染。所以當我們了解這個真相，做什麼事都心安理得，做得非常的歡喜愉快。不只做給所有的眾生看，更重要的，做給自己的良心看。而當一個家庭確實把德行做出來，一定可以達到風行草偃的效果。

周文王很孝順，接著周武王侍奉他的父親也是很至孝。剛好周文王有一次生病了，武王服侍在側，十二天沒有休息，連帽子、衣帶都沒有解開，恭恭敬敬守候，親手侍奉湯藥。武王這分孝心，文王十二天以後病就痊癒了，這個孝傳下來了。再來，他們兄友弟恭，太王生了三個兒子，在歷史上記載的有三位，是泰伯、仲雍還有王季，王季生周文王。當周文王誕生的時候，他的爺爺太王看到他，很歡喜，就說這個孩子以後是有道德之人，有聖王之相。這句話被文王的大伯、二伯聽到了，大伯、二伯就是泰伯、仲雍，了解到父親的心意，但是王位都是傳長子，泰伯帶著弟弟仲雍兩個人走到深山裡面去，而且是以要幫父親採藥的名義出走，走了以後沒有再回來。一不回來，太王要傳王位了，就傳給了誰？傳給了他的弟弟王季，王季就順理成章傳給周文王。

這個家庭裡面不只讓財富，連什麼都讓了？連天下都讓。天下都能讓，還有什麼東西會去爭？泰伯、仲雍這一讓，讓出了什麼？讓出了孝心，成全他父親的願望，順利把王位傳給周文王。再來，成全了悌，對兄弟的友愛，兄友弟恭，連天下都讓給他的弟弟，這個悌成就了。不只孝悌成就了，還成就了忠，忠於誰？忠於天下的人民，他這麼一讓，讓賢能的文王帶領國家。這一讓，孔夫子非常的佩服，稱讚至德，稱讚泰伯、仲雍的德行已經達到極至了，非達

到極至做不出這樣的行為風範。

好，王季那一代，泰伯那一代把悌道做到了，而武王、周公他們悌也落實得相當的紮實。剛好有一次周武王病得很重，周公到了太廟之中，對著祖宗、對著自己爺爺、父親的靈位說到，假如能讓我的哥哥延長壽命，我願意折我的陽壽。諸位朋友，我們理解，古代的人講出去的話他時時都放在心上，不願意違背，更何況是對著自己的父親、自己的爺爺，以至於自己的祖宗，那都是肺腑之言。當他祈禱完以後，他的哥哥武王病情很快就好轉，而這份祈禱的文字留在太廟之中。

過了很長一段時間之後，武王去世了，他的兒子成王繼任，周公輔佐成王治理天下，也治理得很好。後來成王長大了，有很多的讒言、流言蜚語就出來，毀謗周公。周公不等他的姪子成王有什麼動作，他就自請回到山東去，魯國在山東，他就引退了。引退以後，成王有一天走在郊外，大白天聽到天上打雷，這屬於異象。以前的人明白一個真相，人心善良，風調雨順，人心不善，就會有很多災難。當看到天有異象，他們馬上懂得自我反省。你看在古代，一有旱災了，皇帝馬上自我反省，然後自己齋戒沐浴，幾天以後再到天壇祈雨。都要靠一分誠心，靠一分懺悔的心。而一個領導者有這樣的風範，整個天下的人心轉變就快，當然就能化解災難。在史書上記載，康熙皇帝祈雨，走出去的時候天空是萬里晴空，當他走上祭壇開始念著祭文，很多烏雲就飄過來了，等祭祀完以後天就降下大雨。所以「萬類相感，以誠以忠」，用一分忠誠的心，都會有感應。

成王看到天有異象，他也開始自我反省，就到了太廟，剛好發現了周公當時為了自己的哥哥能長壽所寫的祈文，成王打開來一看，看到自己的叔叔不惜犧牲自己的陽壽去成就哥哥，有這麼好的叔

叔，他卻不知尊敬，不知好好孝敬，還因為一些讒言，讓叔叔自己引退了。他的內心覺得非常的慚愧，領著文武百官去把周公請回來。而且周公死後，周成王規定要以帝王之禮祭祀他的叔叔周公。周朝開國這幾個聖君，確實孝悌做得相當紮實。

這分孝悌在我們現代也有很多人做得很好，我在廈門演講，有一個老師他上台來分享，第一句話他就說了，我今天來上課，才知道孝是德的根本，「夫孝，德之本也」，接著他又說，他生長的环境，那個村落裡面住著幾十戶吳姓人家，都姓吳，他們那一代出了一百零七個後代，有一百個零六個人大學畢業。很驚訝！其中那個沒有大學畢業的，是考上以後因為某種原因辦休學，不然他那整個村裡面是全部有能力讀到大學以上。接著他又說，他終於明白為什麼他們的素質這麼齊，因為他們的老一輩長輩都會常常告誡他們，出去外面讀書、工作，有時間要常回來看父母、看長輩。

大年初一的時候，一般年輕人大年初一幹什麼？拿著紅包開始出去買東西。他們沒有，所有村落裡面的孩子第一個動作，陪父母上寺院拜拜，那個風氣太好了，孝道做到了。陪父母到寺院拜拜完以後，回到家裡第二個動作，到每一戶人家去跟長輩拜年，因為都是姓吳姓，很自然都像自己的長輩一樣，每一戶去拜年，去問好。這做到了什麼？悌，尊敬長輩，敬老的態度。跟所有的長輩拜完年以後，第三件事是到他們村裡面的小學聚會，每個人就他今年讀書的體會、經驗，或者是做事業的收穫、做事業的體悟，大家互相交換意見。做到了什麼？好學，做到了「見人善，即思齊，縱去遠，以漸躋」。你看，孝悌做到了，不只一個家庭旺，整個村落都旺，孝悌為傳家之本。

再來，謹慎為保家之本。所謂守成不易，我們今天為人父母、為人長輩，假如不謹慎，把事情，比方做出犯法的事情，可能整個



家族、家風都蒙羞，以至於敗喪下來。人生過程有很多的誘惑，要有定功才行。在上海某一個知名大學經濟學院的院長，才四十出頭，四十幾歲，因為到色情場所去，被當場抓到，學校把他的工作辭掉了。他還是上海市整個市發展的諮詢委員之一，那當然，因為這件事以後，他的事業受挫了。不只事業受挫了，什麼也受挫了？家業都受挫了，你看，假如他的孩子知道了這件事，走路都可能抬不起頭來了。對不起家庭，對不起栽培他的人，對不起國家社會對他的栽培。

我們人要時時想著，不是我們很行，父母的養育、教育，國家社會的栽培、投資，我們才有今天的成就，可要時時能感念這麼多恩德。所謂一失足成千古恨，立名於一生，毀之可能只頃刻之間，對於欲望，財、色、名、食、睡，要懂得克制、節制。其實這個克制、節制不難，難在我們不肯薰習聖教，難在不肯提升精神境界。一個人真正提升精神境界有法喜了，世間這些欲望他真是懶得理它，沒什麼樂趣。這是要謹慎，要常常記恩，要對得起愛護我們的人。

很多朋友會問我，他說：「蔡老師，你在這修學的幾年當中有沒有退轉？」諸位朋友，你們想不想問這個問題？想！回答這個問題要非常謹慎，假如我說有，你們馬上說：「好險，那我退轉很正常」。你看，光聽問一個問題就可以看到存心了。你是要問「你是如何勇猛精進的？」還是「你有沒有退轉？」那心態不一樣；一個是勇往直前的學，一個是要找找看能不能有藉口稍微喘息一下。萬法由心，有時候你問題要問出去以前，首先先觀照自己的心態，很可能你這個問題就放下了。

他們看我做的可以算是披星戴月，常常還樂呵呵的，他們很納悶，問我為什麼可以持續不懈的在做。我就跟他們講，我說：「假

如你有一天遇到跟我相同的一些情景，你可能就不會停下來」。哪些情景？我就舉了一個例子給他聽，我在杭州演講，有一天中午吃飽飯從餐廳走出來，有一位老太太老菩薩，年紀差不多八十歲左右，她一看到我，話還沒講，瞬間雙膝就跪下來。我在高中、大學是打羽毛球的，我非常會救球，可以全身撲過去，然後把球救起來，雖然很久沒打球了，不過這種反射動作還是有的。我瞬間雙膝跪下來把她扶住，剛好接住，旁邊的這些老師嚇得半死，沒看過我瞬間做這種動作，做完以後，還以為我的腳摔傷了。扶住，我就對這個老人家說：「老菩薩，我們站起來說話，不要這樣子」。老人家起來以後就跟我說了，她說：「蔡老師，你要答應我兩件事情，第一件事，我是從新疆烏魯木齊來的，烏魯木齊現在一定無法聽到這些聖賢人的教誨，我希望你能夠到新疆去講課」。老人家已經八十歲了，她請我們去講課，為的是誰？為的是她故鄉的人民。她已經完全沒有後顧之憂，她等著在天目山念佛求生淨土就好了，她的孩子都在大學裡面任教，她的生活無憂。你看，老人家八十歲了，聽到好的東西，為廣大人民請命，光是這一念心，就給我們所有的老師上了最精彩的一課。我們如何對得起這位老菩薩的這一跪？如何對得起？要盡心盡力把文化弘傳開來，利益更多人。在我的腦海裡面時時會想到這一幕，我們要對得起每一個人的真誠、恭敬。

有時候會回頭想起當初在海口我在上課的時候，一開始來了十幾個、二十幾個人，後來愈來愈多，到最後教室都擠不下。一開始的時候，有很多老人家都七十幾歲了，每一節課都來，然後上課很專心。下課以後，我去跟他們接觸，他們根本普通話聽不大懂，是海南人，他告訴我，他坐在裡面很舒服，還聽得懂幾句，他全力來支持你。人生過程要時時記住每一分祝福你的心，每一個至誠提攜你的朋友，縱使是一面之緣，我們也要放在心上，這樣才對得起所

有人對我們的愛護、支持。當我們不願支持我們的人、愛護我們的人失望，自自然然我們就會很謹慎去做好每一件我們應該盡的本分。好，這是謹慎為保家之本。

再來，勤儉為治家之本。勤勞必然能夠把生活經營得很好，節儉才不會把財產揮霍掉。這「勤儉」二字，古今太多的提醒都在這裡。曾國藩先生說到，一個家敗，敗在一個「奢」字，奢侈；一個人敗，敗在一個「逸」字。家敗，奢侈；一個人會敗，放逸、好吃懶做。其實奢如何對治？靠儉；逸如何對治？勤。只要勤儉，人不敗，家也不會敗。還有一句是，討人厭，敗在一個「驕」字，驕傲。諸位朋友，如何對治驕傲？恭謙有禮。你看我們從小的教育不都是在長孩子的勤儉、謙和嗎？從小就把這個根基紮牢，他人生就立於不敗了。

再來，和順為齊家之本，所謂「家和萬事興」。那如何和？忍一時風平浪靜。家裡的人常常生活在一起，難免會有磨擦，這時候懂得寬恕、懂得包容，這樣的德行就能讓家庭良性循環帶動起來，讓對方的慚愧心提起來。而且我們要善於觀察家庭的情況，比方自己的先生對婆婆不夠孝敬，妳應該怎麼做？一個人如何把煩惱去掉？最重要的，要把「我」放下。看看每一個人需要什麼，我們盡力去促成，你就會活在施比受更有福當中。在做的當下，你的「我」不見了，煩惱也不見了。當你時時看到別人的需要，你的智慧會愈來愈提升，你的生活當中會充滿法喜。當你有智慧了，你這一生積功累德了，當生又可以成佛作祖。那你家庭裡所有的人你要把他當什麼看？當菩薩看。哪有每天看到一堆菩薩會很難受的？有沒有？沒有！你的忍辱到哪裡修？這些菩薩給你修，感謝你，每天要睡覺以前給他們拜三拜。對！我們要見賢思齊。

我們在《金剛經》裡面，佛陀遇到歌利王，歌利王的意思叫暴

君，看他修行很好，不舒服，嫉妒，拿著刀把佛陀的肉一片一片割下來，那時候佛陀是忍辱仙人，面對這麼樣的逆境，佛陀不當逆境，當考驗自己的修行，看我忍辱功夫夠不夠，最後證明忍辱到家了，成就了道業。佛陀起的念頭是，我成佛之後第一個度他。所以，你生命當中讓你會很不舒服的人，都是菩薩，你要起一個念頭，我成佛以後第一個度他。你這種態度，不用等你成佛，他會佩服你佩服得五體投地，因為現在世間這種人找不到了，你表演出來，馬上就會震撼他。

先生不孝，比較不懂得孝，妳要把婆婆的付出告訴他。告訴他，你每次去上班，媽媽都目送你，站在陽台目送你到看不到；你每次在公司加班沒回家，媽媽有時候四、五點跑到公司去看看，看你情況怎麼樣。把婆婆對孩子的付出告訴她的先生，你看，促進家庭的和諧。後來他的先生感受到自己孝道做的不好，寫了一封信給他母親道歉賠禮，在信上又寫了一段話，說：「母親，我就是娶了一個很好的太太，在我身邊常常督促提醒我，我實在是很幸運」。當他這句話寫下來，請問他媽媽跟他太太的關係好不好？很融洽。我們在家庭當中要時時想著如何讓家庭和順，要去當潤滑劑，家和就萬事興了。好，這節課我們就先講到這邊，謝謝大家。