

尊敬的上淨下空老和尚，尊敬的各位大德，尊敬的各位尊長，大家晚上好！阿彌陀佛。

首先自我介紹一下：我是北京來的演員，叫丁嘉莉。非常感恩老法師慈悲，給我這樣一個機會，坐在這裡跟大家分享我學習傳統文化粗淺的體會。我心裡非常的忐忑，還有一些緊張，因為我的德行特別的差，做得也不好。我很慚愧，聽了老法師多少年的講經，但是我的進步特別的小，而且我覺得我信心不足，我這個人毛病習氣特別重，所以今天坐在這，我覺得真是德不配位。但是我想，我跟隨著劉老師，劉老師是正面教材，我是反面教材，劉老師老實，我是反面的，我不老實。我就想今天跟大家分享一下、匯報一下我在學習傳統文化以前是個什麼樣的人。

我生長在黑龍江省佳木斯市，我母親是評劇演員，從小媽媽就不希望我做演員，希望我當醫生。因為她覺得醫生能治病救人，而且愈老愈吃香；演員青春就這麼一段，老了小了都不行，所以媽媽希望我能當醫生。我從小就不服天朝管，天馬行空，不聽父母的教誨，我那時候沒有學習傳統文化，我不懂孝敬，我不懂。《弟子規》教導我們，「父母教，須敬聽；父母責，須順承」。父母叫我向東，我一定要向西；父母叫我向西，我一定要向東。高中畢業以後，我就跟父母談判，我說：我的志願是想當演員。我媽媽說：妳為什麼要當演員？我說：我就想出名。可能從十幾歲我就開始想，天天拿著明星的照片，天天在那看。人家是一心念佛，我是一心想成名。這個欲望特別的強烈，上課也上不進去，每天拿著明星的照片

就幻想，打妄想。處在這種情況下，我就跟我媽媽說：能給我一個機會，我到北京去考試。旁邊的人都說：就妳這樣妳還考什麼試，妳拉倒。我說我必須得去。我說：媽媽，妳給我一次機會，我奮鬥一次，如果考不上我就回來。其實我真的是撒謊，打了妄語。心裡跟我媽媽說的時候，我就想：如果考不上，我絕對不回來，我就是死在外面我都不回來，我一定要考上不可。

媽媽雖然不希望我做演員，但是她為了女兒，她寬容。我的養父養母對我真是恩重如山！然後她就說，那好。我就拿著錢到北京去考試了。考戲劇學院以後，三年半期間，我就再沒有回去我的家鄉佳木斯，整天跟父母撒謊：說這個團體要我了，還得等一段時間。過了一段時間，我又說，下個團體要我了。我就這樣老是報喜不報憂。其實我父母心裡很清楚，那時候家裡生活條件不是特別的好，我爸爸媽媽每次發工資的時候，先給我寄錢，到下半月就沒有錢了，再去借別人的錢，供了我三年半的時間。我那時候真的沒有感恩的心，父母那麼的難，自己還一意孤行的在那兒非考上不可，削尖了腦袋。終於在三年半的時候考上了上海戲劇學院。考上上海戲劇學院，我覺得那是我人生最大的理想，我覺得那就是幸福。

到了戲劇學院以後，我覺得我的欲望滿足了。我就想我進了上海戲劇學院了。可是看到同學，那麼多女孩子，那麼的漂亮，形象那麼的好，我又自卑了，我又覺得完了！我記得我們一年級的時候，剛上學去體驗生活，跟上海人融在一起，跟他們聊天什麼的。我們幾個女孩子，就在上海的大街上、南京路上就跟人家聊天。我們班同學就說：你猜猜我們是幹什麼的？那個上海市民就指著我們班那幾個女孩兒說，我知道，妳們是演員對不？同學說，對對對。說，她不是？指著我，看我五大三粗的。我們同學問他說，您看她是幹什麼的？他說，她可能是打籃球的或者打排球的。當時我心理特

別受刺激，後來回去我就心理特別不平衡。我說我是演員，這形象非常重要，女人都愛美，女孩子都愛美。那時候我就想我胖，其實我長得也不難看，我就是胖，我先減肥。然後減肥的計畫開始，第一步開始就是自己先跑步。但是發現跑步以後，回來吃得更多。比方以前吃三個包子，後來吃四五個包子、六七個那樣。覺得不行，就不吃主食只吃菜，後來也不行，發現菜貴，主食不吃了，可是菜的量上去了，還是胖。那怎麼辦？最後就是折騰自己，又想了一個辦法，不吃飯了，一天都不吃飯，吃黃瓜、西紅柿。

現在好多女孩子，我為什麼要說這些？現在好多女孩子都愛美，要減肥，有的人都減成厭食症了。那時候我就不吃飯，不吃飯一天，我就沖著老天爺說（那時候沒學佛）：老天爺，您給我保證，我這一天不吃飯，明天我也不吃飯，您給我證明一下。我跟老天爺說。等到晚上的時候，五點了，一天沒吃飯。我就到了飯館，我說：你把那六厘包子給我拿上來。那個上海人覺得特別奇怪。我說：你給我來兩碗陽春麵。然後我想：我都跟老天爺說了，我都保證了，怎麼還能吃？我就跟老天爺說：老天爺，今天就算了，您今天就別監督我了，明天再說。就這樣，明日復明日，明日何其多。後來還是不行，不吃飯還是不行，後來就吃，吃好多好多，再到衛生間裡頭摳去，摳完了，吐！吃完了再吐，就為那三寸不爛之舌再去吐，糟蹋自己的身體。這也不行，那怎麼辦？然後愈來愈自卑，那是八十年代，就到藥店買瀉藥，兩毛錢一大紙袋，吃了。吃完了之後就瀉得沒完沒了。到了形體課的時候，我就把著牆就不行了，搖搖晃晃的。老師說妳怎麼了？我說沒事，上課。老師一上課，我就暈倒了。老師後來問怎麼回事？我說，吃那個瀉藥吃的。就是糟蹋自己身體。

學了傳統文化我才知道，《孝經》裡說，「身體髮膚，受之父

母，不敢毀傷」。你怎麼就可以這樣毀害自己的身體？那時候不管。我覺得為了當演員要成名，要成大明星，我就要去減肥。所以減肥的事情，弄得我後遺症現在是什麼？我為什麼後來吃素了？我現在吃了十一年素就好了。那時如果肉裡稍微有一點不大好的肉什麼的，我簡直就會沒完沒了的找廁所。經常在拍戲的時候，車開到半路上我都不行了，我就喊：快停車！就那樣。把自己的腸胃給紊亂了，身體極其得不好。

現在，我想對電視機前的好多女孩子們、女人們說，妳們都愛美，千萬不要吃減肥藥，很多的女人她吃減肥藥，那裡頭有一種叫安非拉酮的，那個東西吃了以後，很多明星也都在吃，很多女孩子也吃，吃了以後的後遺症是什麼？睡不著覺，然後內分泌紊亂，然後得憂鬱症，最後就瘋狂。還有女孩子，我聽說為了減肥去吸毒，太可怕了！我們想想我們的父母，如果我們有個三長兩短，我也是為人母的，如果我知道我的孩子去吸毒，為了減肥，我會是什麼樣的心情？但是孩子們會背著你去這樣做。

還是減不下來，然後我就想，那怎麼辦？形象不好，我要想辦法！我一定要成大明星。我這形象這樣只能演話劇，話劇又沒名又沒利，我要出名，我今後要成大明星！我要出大名。我就想怎麼辦？那天忽然間自己有個決定。八十年代沒有整容的，我就下定決心，我要整容去。那時候沒有錢，就每天在四十塊錢生活費、每月生活費裡節省點錢，攢那個手術費。找到了一個貼小廣告的，那時候還沒有廣告，我在門口看了一個貼廣告的，在電杆子上貼廣告的一個江湖醫生，他說他可以整容什麼的。然後我順著那個地址。當時我跟我媽媽撒了一個謊，我說媽媽，我要好好準備我的功課，假期我就不回家了。我媽媽說好，妳那麼努力，妳在那兒好好努力。其實我是整容計畫的開始。同學們都走了，就剩下我一個人，那天放

了假，我就整容去了。

首先整我的鼻子，我覺得我要從鼻子整起。因為我眼睛還是雙眼皮，我先整鼻子。我就跟那醫生說：大夫，你得給我整好了。他說行。然後就給我磨象牙的那個東西，磨磨磨。他說這個夠不夠？我說不行，你一定給我整一個像外國人那樣的鼻子。他說外國鼻子擱妳這上不合適！我說你聽我的！你一定要聽我的，我給錢你就聽我的，你廢什麼話，趕緊快給我弄。他就弄了一個最大的鼻子，象牙的，就給我弄上了。弄上了一個星期以後，愈來愈露白了，就是這個口兒，現在都有個疤，就這兒露白了，露白了。露白了以後，我想怎麼回事？這是什麼東西？我一摸是那個象牙，就是把口兒撐開了。這個肉皮沒那麼大，因為我想要外國的鼻子，整個超出它範圍之外，整個這個鼻子把肉給撐開了，把傷口給撐開了。我一想：這可不行！我就找到那個大夫，我說：你看看！你看看我這鼻子怎麼這樣了？後來他說妳看，我說的，我說太大了，妳非要弄個大鼻子。又要拿出來，你想，七天都有點肉芽了，又拿下來，把這鼻子拿下來。我就聽它噌一聲，這邊還流著血，又塞進去，這鼻子又縫上了。縫上以後，覺得挺美的，覺得挺好的。然後這臉就蒼起來了，蒼起來以後，同學陸續也回來了。

結果我去拍戲的時候，一個同台的演員，一個男演員，應該是假動作打我的時候，忽然間拍戲的時候，他這個拳頭上來了，他的拳頭砰的一上，把我這鼻子騰就打歪了。導演說：鼻子怎麼打歪了？我那時候虛榮心，也不敢跟人說我鼻子是假的。最後我說，那就停。我就趕緊回上海，當時戲在蘇州拍的。我回到上海找那個大夫，我說你看看！鼻子給我打歪了，你這個怎麼搞的。他說那妳得注意不能讓別人打。他說，這樣不行。現在還有一種，我給妳實驗一下。他說有硅膠的，硅膠的就不容易那麼硬挺。其實我覺得我以前

形象還可以，因為父母給你這個鼻子，給你這個眼睛，它是和諧的，你非要就不和諧，違背自然了，你說能好看嗎？最後莫名其妙的，那眼睛整得特凶，什麼也拍不了。後來我就找醫生，醫生最後就說：我給你弄個硅膠的，但是硅膠有個問題，因為有的人會過敏，或者有的人硅膠走到身體裡頭了，會吸收了什麼的。我說：為了美，我認可了，你趕緊快給我弄硅膠的。然後又把這個象牙的鼻子，你想都長的肉芽了，噌!噌!往下給我拽。給我疼得都不行了。使勁拽拽，拽下來了，又把這硅膠的給我拿針劑打進去，然後又塑個型。過了有半個月，我就覺得，這鼻子怎麼老有味兒？味道特別濃，我就覺得不對。就找那個大夫，大夫說沒什麼事兒，挺兩天就好了。我又挺了七、八天，後來我覺得不對了，已經流黃水了，那黃水流的都不行了，從傷口這就開始流黃水。那味道簡直就沒法聞了。後來我說不行，一定要找醫生。你這醫生簡直是太討厭了，我說你給我擱的什麼東西？他說：我跟妳說了有人過敏！我說：那也不能過敏成這樣，身體會不會吸收了？他說有可能。然後把這個硅膠的東西又給拿出來。

還不罷休。我就覺得我那個時候的嘴特厚，我覺得特別自卑。我說，這也演不了古裝戲，怎麼辦？得把我嘴給弄一下。我就找醫生，我還找那醫生。我說：醫生，你把我嘴給弄一下。醫生說：嘴怎麼弄？我說：給我弄薄點兒，像古代人的，你看《紅樓夢》了嗎？櫻桃小嘴，我喜歡那樣的嘴。醫生說：我，只能弄鼻子，我弄不了嘴。我說：那不行！我給你錢，你必須給我弄嘴。他說：那好。就給我弄，也沒什麼合同，就給我弄。把我這個嘴唇拉下來一大片肉，上邊再一大片肉拉下來，然後縫上。當時縫上以後成這樣了，吃不了飯了，最後什麼都不進去了。連粥裡的米粒都進不去，整個這個嘴都封上了的感覺。那些天把我餓的都不行了，餓也挺著，誰

讓妳愛美。我想這次把嘴弄完了，我就一定會成大明星了。雖然《紅樓夢》咱是演不成了，我可以演古裝戲了，就天天在想，疼也就疼點，其實真的疼。

後來我聽別人說，丁嘉莉妳簡直太愚蠢了，我們一個演員，三角區是不可以碰的。他臉上長了個包，演員都愛美，眼看明天要拍戲了，他就對著鏡子把那個包裡頭的濃擠出來，結果第二天臉蒼起來了，腫的不得了、不得了。然後醫生說：你知道嗎？這個三角區的東西是不可以隨便動的，有生命危險，你明白嗎？後來別人跟我說了這個事，我說是嗎？我不知道。我膽就這麼大，就把嘴給弄成這樣了。後來嘴消了腫以後，我一看鏡子，我就沖著鏡子使勁哭，我就嚎啕大哭。然後我就找那醫生了，我說：你是江湖騙子！你把我嘴弄成這樣，我嘴以前挺好看的，你給我弄成兔子嘴了，我怎麼拍戲，你毀我的事業。我說，我告訴你，你毀了一個明星你知道嗎？誰讓你把我嘴弄成這樣？你還我嘴！你給我弄上嘴！他說：鼻子我可以給妳弄，但是嘴我實在弄不了，那些肉上哪找去？我就是給妳弄，妳也恢復不了原狀。我就在那哭，我說：我要把你這個店給砸了！因為你是黑店！你也沒有什麼合同，你也不給我打消炎針。我就在地上撒潑打滾，跟人家鬧，在那使勁喊，嗷嗷直叫，哭都不行了。後來那醫生說：那行，妳一個星期以後再來。我說：你必須得賠我嘴。他說：我賠妳錢。我說：我不是要錢，你賠我嘴，必須給我恢復以前那個狀態，以前那厚厚挺好的。一個星期以後我去找那醫生，那醫生搬家了，再也找不著了。

我是說，我多麼的愚蠢，我把我這臉當成試驗田了，一次一次的試驗。然後我們班同學跟我開玩笑說：丁嘉莉，妳弄個外國的鼻子，妳是不是把眼睛也漂藍或者漂綠，那妳得對稱，因為妳現在黑眼睛、高鼻梁，不對稱！我就特別生氣，我瞋恨心特別重。我說真

討厭，狗嘴裡吐不出象牙！我們班同學說是，我吐不出象牙，妳能擰出象牙來。

這件事情，讓我們老師非常的氣憤，我們老師為此開了一次會，說：誰讓妳把鼻子給弄得這樣的？誰讓妳把嘴弄成這樣的？我說：這個，老師您管不了，你可以管我表演，你管不了這個，我願意怎麼弄就怎麼弄，我想當大明星我就想弄成這樣。他說：我們是看著妳長的形象，因為妳這形象，我們把妳招進戲劇學院，多少萬人當中，我們挑了這麼幾個女孩子，妳是特型演員，誰讓妳弄，妳今後還能演什麼？妳這種形象妳能演什麼？我當時覺得特別愣，老師特別的生氣，我還頂撞老師，我目無尊長，我那傲慢的習氣特別的重。我說：你管不著！我自己負責任。他說妳負了這個責任嗎？國家培養妳當大學生，妳知道嗎？妳上大學是國家培養妳，妳一分錢不繳，連住宿費都不繳，國家培養妳，妳憑什麼背著老師就可以這樣？我說這個事情還用向您匯報嗎？老師氣得都哆嗦了，老師年齡也不小了，都打哆嗦了，我就那麼氣老師。然後老師就開大會，在全表演系開大會，說：丁嘉莉的事情，你們一定要引以為戒，如果誰再去做整容，我一定開除他！

我媽媽是什麼樣？我媽媽知道我做整容了以後，因為我先斬後奏。我就把照片寄給我媽媽，我媽媽一看照片氣得，我媽媽精神有點不大那什麼，我媽媽氣得就拿那個刀，把我們家唯一值錢的一個東西大立櫃就給砍了。媽媽特別的生氣，氣得都不得了，我爸爸也特別生氣。挺好的一張臉就生生的讓我毀了。我還再重複《孝經》裡說，「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷」。你怎麼可以去這樣？你怎麼可以心裡頭沒有父母？你的一根頭髮、你的皮膚都是受之父母，你怎麼就可以去天翻地覆的，你去給它一個變化。就這樣，我傷害了我的父母，傷害了我的師長，可以說我在工作上，給自己設



立了挺大的障礙。因為人家不知道要我拍什麼？弄個大高的鼻子，外國戲不行，然後莫名其妙的那張臉，特別可怕，凶凶的，那眼睛凶的不得了，因為手術以後，那個嘴像兔子嘴老較勁。人家說這嘴莫名其妙，這上鏡頭簡直太那什麼了。為了美，自己毀了自己。所以現在很多的孩子們，都有明星夢，都要去整容。就我知道的好多孩子們，拿著很多大明星的照片，說：大夫您就給我整成這樣。我告訴你，因為我是演員，我告訴電視機前很多的女人、女孩子們，你不要相信那照片，照片上的那種欺騙性太大了，就是我這樣的人都能拍成美女，你們信嗎？

前年，我在中央電視台參加了一個晚會，那是全國小品大獎賽，我做為評委我坐在那兒。做為專家，專家評委，因為我是搞話劇的，小品對於我們來講就是最基礎的東西。每個評委要交一張照片，我就把照片交給中央台。中央台那個晚會的導演，他就看那照片看看我，又看看照片。他說：丁嘉莉，這是妳嗎？我說：是我。他說：是妳嗎？因為化的妝又打的光，打得挺漂亮的。後來我一看他不相信，我說：導演，我也不相信是我，可是這個照相的師傅偏說是我。他說：哦、哦。我說：您要是不那什麼，現在也來不及換了。因為晚會馬上要開始了。我說你可以照片底下打一行字，說本人不這樣。

為什麼我說這些話？因為很多的女孩子，看到的那些明星照片都是雜誌封面，它那個雜誌封面是可以做後期的，燈光、化妝，它可以把這樣的臉，像我這麼特別大的臉可以削腮，臉上好多痘痘也可以做後期，可以拿電腦全都打過去的，那是有欺騙性的。很多的女孩子覺得這是最完美的，我要追求這些東西，我要長得像她一樣。妳們錯了！演員卸了妝妳再看她什麼樣，跟妳一模一樣！真正的美，我真這兩天的感受，我說是劉老師，劉素雲老師是最美的

，因為她心美。她沒有化什麼妝，她穿的那麼的樸實，但是我覺得她太美了！貌隨心轉，她心那麼的善良，她真是最美的。以前我對美的概念我不知道，我以為那種美就是美，現在我終於發現了什麼是美。你們看很多的晚會，我們很多明星參加晚會，穿著晚禮服挺光鮮的，世人矚目，鮮花掌聲，你知道那要付出多少代價嗎？

曾經有一年我得了政府獎，最佳女演員。上台領獎前，有好多女演員在一起，我旁邊坐著一個非常有名的大明星，一個女演員二十幾歲，她就在那衝我直皺眉。我說：妳怎麼了，妹妹？她說：姐，我都不行了。我說：妳怎麼不行了，趕緊叫醫生。她說：不是，我餓的。我說：妳餓的？妳怎麼不吃飯？她說：我告訴妳，說句心裡話，昨天晚上我就開始不吃飯了。我說：為什麼？她說：我為了穿這個破晚禮服！因為晚禮服一穿，一吃多那小胃就出來了，挺個小胃不好看。要付出這樣的代價。我說：那妳就吃塊糖。不能吃。然後就抿那點水，蘸著那點水抿。

你想想是這樣的。所以我想你們願意這樣嗎？我覺得現在很多女孩子，因為最近電影學院考試應該在全國，十幾萬人考電影學院，抱著明星的夢。覺得明星多好！光鮮、漂亮。然後管父母要錢去做整容。你們錯！千萬不要這樣！千萬千萬不要這樣，不要看鮮花掌聲。這是一種工作，如果你覺得有名和利吸引你，就像我當時對演員那種想法，我能出名，所有人能讓我簽名、拍照。那種虛榮心驅使我，那你就錯了！偶像型的演員，你多麼漂亮，那只是一閃即逝，最後還是要憑你的演技。我覺得你要是熱愛它，你要是真正的喜歡它，絕對不是名和利。你真正拍戲以後，進到這個圈裡，你會很失望、很失望，非常辛苦，你要付出比常人還要高的代價。就像這種減肥，就像這種拍戲當中的艱辛，還有很多很多你們無法了解。所以我說，有些父母，孩子想怎麼樣就行！去考電影學院，去當

演員怎麼的。你要看孩子適不適合幹這種職業，不能說覺得形象好就怎麼樣，不對的！

後來事實證明，我雖然整了容，後來我還是把鼻子拿去了。真的，我到了今天五十歲，國家所有的獎項我都拿了，我覺得真的不是說你的形象是怎麼樣的。你要演戲，要用你的演技去征服觀眾，你演一個實實在在的人。否則的話，你的藝術生命非常的短暫。最後你去幹嘛？二十幾歲你改行了，最後沒有出名，那淘汰率非常的高，那你最後幹嘛？什麼都不是！你就是個廢人。所以我說要清醒。

那我還說整容的事情。我不光自己整容，還唆使別人整容。我有一個朋友，一個女孩，她丈夫跟我帶點親戚關係，他的媳婦也跟我特別的好，管我叫姐姐。有一天我就唆使她，平時沒事聊天的時候，沒說什麼正經事，說起整容之類的事，我就說：我建議妳去整個胸去。然後就帶她去了。去了以後就墊胸，醫生說多少多少鎊的。我說：不行要大的，既然來了。她說要不要。我說別別別，聽我的，聽我的。我說，這個事我給妳做主。因為我覺得做為演員，我審美還行。我說：妳聽我的，我要給妳做個最大的。我說：醫生有多大的？他說，有多大多大的。他說：妳想好了。問她本人。她說：那我就聽姐姐的。我說：妳聽我的沒錯，我這人經常做事，好多事情我都做得很正確，妳聽我的，聽我的感覺。然後做個大胸。

半年以後，忽然間我接了一個電話，那裡頭慌慌張張的，她丈夫打了電話說：姐，妳快來！上什麼醫院來，爆炸了！我說，爆炸了？我嚇死了，我以為他們家煤氣罐爆炸。我就急急忙忙打個車，我跑到醫院去。我到那兒去以後，我嚇傻了。因為她胸，她在游泳池裡頭，那胸因為太大了，水壓太高，她那個太大，然後那個胸在水裡，迸！爆炸了！整個血糊糊的一片就在那搶救，正在那弄。她

丈夫就把我叫到旁邊，我嚇得也哆嗦了。我說，怎麼會這樣？怎麼會這樣？這個女孩一直特哀怨的看著我。我當時心裡想：媽，完了完了。後來她丈夫就把我叫到旁邊，他說：姐，妳唆使她做的這個胸嗎？我說：唉，對、對。他說：我跟妳講，姐，等她好了以後，我絕對要跟她離婚。我說：你怎麼能這樣？就因為胸的事，你怎麼能這樣。他說：不是。後來我問她，我說妳還有什麼是假的？我說妳不能這樣。這女孩在醫院期間，我就買了好多東西，第二次我又去看她，她就不看我。她說：姐，妳把我毀了。

現在好多的女孩子、男孩子去整容，真的是把自己毀了。你看，我就把我自己毀了，我還要毀別人。好多的演員長得非常的好，形象非常的好，整容弄得面目全非，腮也削了。削腮的過程，你知道有多痛苦嗎？把肉掀開，然後拿個輪子就是那個鐵輪，咂，打那個，不能打麻藥的，打麻藥因為這都是神經，會碰著什麼神經，因為你要碰上它就疼什麼的，這削腮。我認識一個演員，她又弄了一個歐式眼，完全外國人打扮。星途應該是挺好的，最後就因為整容拍不了戲，把自己給毀了。

我就說，接受這樣的教訓，真的要接受教訓。我現在就是呼籲很多的孩子不要去整容！什麼是美的？自然就是美！你看我們劉素雲老師，自然就是美的！你還要整整這個、整整那個，爸爸媽媽給的真的是和諧的，你忽然間整個高鼻子。我同學說得對，那你整個高鼻子，你再把眼睛漂綠漂藍了，然後你再把頭髮染黃了，那就什麼都不是了。你想過沒有，如果萬一有一天我們整容出現了問題，很多人整容，還有的漂皮膚，覺得自己這黃皮膚不好。我認識一個女孩子，她曾經是個模特，把自己漂成棕色，後來得血癌走了。很年輕很年輕，挺聰明的一個孩子。把自己臉漂成棕色以後還不滿足，把全身都漂棕了，漂了一次顏色不對，又漂了一次，也就三個月

以後，血癌就走了，真的很可惜。

再說說我。我今天就著重講我怎麼不孝敬父母。因為我墮過四次胎，這件事情讓我父母真是蒙羞。《弟子規》教導我們說，「身有傷，貽親憂；德有傷，貽親羞」。這件事情讓我父母真的蒙羞。因為我未婚先孕，我媽媽就氣得不得了，然後做掉了。第二次是我結了婚以後做為人妻，我丈夫出去拍戲，我又行為出軌，跟第三者好，對方也是有家的，也是結婚不久的。我跟人家好了以後就懷了孕，懷了孕後肯定要墮胎，也不敢跟別人說，就找到他，人家根本不理我，說:妳自己不自重，妳千萬不要找我，妳幹嘛要來找我？那天我記得清清楚楚，在寒風當中，我就在那傻傻的站著，他扭頭就走了。然後我覺得我兩行熱淚下來了，那淚不是熱淚是冷淚，我自己就去做了人流。做人流是中午做完的，我帶著很多的行李，我到東北去拍戲，到東北叫五大蓮池，牡丹江附近的一個地方。

在那個五大蓮池先拍外景，零下四十度的氣溫。那時候是八十年代的氣溫，說是零下四十度，其實很冷，比現在冷。因為現在地球都變暖了。冷的都不得了、不得了，我剛做完人流，剛墮完胎，我就去拍戲。拍戲我在雪地裡，一跪就跪好幾個小時。最後就覺得自己小便出來，濕濕的把棉褲都透濕了，地下的雪也把棉褲給濕了。幾個小時以後，肚子疼得都不行了，都瘋了，就覺得，疼死了，都不行了。不敢跟別人說，覺得太羞恥了，怎麼敢跟別人說，說我剛墮過胎做完人流。就自己在那兒挺著，有一天實在挺不住，就上小衛生所，我說：大夫您快給我看看，我疼得不得了。他看不了！他說，妳要去哈爾濱大城市去看。我說不行，這戲根本就沒有時間讓我去上大醫院。他說，那我只能給妳打止疼針。止疼針根本不行，後來打杜冷丁，就總打杜冷丁。後來我就覺得不行，杜冷丁都不行了，疼得不得了。等到把這戲拍完了以後，趕緊跑到哈爾濱，哈

爾濱的醫院看了說，妳亞急性盆腔炎已經轉慢性了，以後永遠跟著妳，就說我腳不能涼。前兩天我在這稍微涼一點，我就開始肚子疼得不得了。這個病是惡果，這就跟著我了，永遠跟著我。就是稍微累一點、著點涼，腰就像被人扒下來那種感覺，然後肚子疼得不得了，像做人流那感覺是一樣的。

在這期間，其實我爸爸勸過我，因為我爸爸是個特別傳統的人，我爸爸是老實厚道的一個人，就義正辭嚴的跟我說，因為那男的上我們家來，他跟我在那兒聊天，我爸爸說：請你走。跟那個男人說：請你走。我說：爸爸，您怎麼對人那麼不客氣。他說：不可以這樣，妳是人妻了，妳怎麼可以單獨男女在這聊，聊什麼？我說：我們是朋友。爸爸您管那麼多幹嘛？我們是朋友。朋友？朋友這麼聊？我這麼大年齡了，我這眼睛很毒，我吃鹹鹽都比妳多，妳給我閉嘴妳在那兒！舊社會三從四德早就把妳休了，妳不可以這樣子的，我告訴妳，妳傷風敗德！氣得不得了。當我爸爸知道我墮胎的時候，八十歲的人了，抽自己的嘴巴子。我覺得我真的特別不孝。當時我覺得我父母怎麼什麼事都管，我自己的事還要管我？事實證明我父母是對的。

那次墮胎以後，又墮了兩次，四次墮胎。我曾經拍戲的時候去體驗生活，我見過一個女孩子，因為她墮了好幾次了，幾次我記不得了，十九歲的女孩，非常非常的漂亮，那個眼睛很純的女孩兒。那天是三八婦女節，我們都要下班了，因為我是在那體驗生活，大家都要急急忙忙走，剩她一個人躺在床上，她非常非常虛弱，她覺得不行了。手術以後在手術台上她就看著我，她說：阿姨。我特別著急。我說：妳別叫我了，幹嘛？幹嘛？我就沒理她我就走了。第二天早上起來上班的時候一打開門，一個最慘烈的景象：地下流了一地的血，她失血過多，她死去了。就這樣，墮胎奪去了她年輕的

生命。我知道，因為我在那體驗生活兩個月，很多的女孩子到那去都不說自己的真實姓名。這個女孩子，後來找不到她的父母，就這麼白白的死了。你想想父母多憂愁，這個孩子就失蹤了，她死了，父母都不知道怎麼死的。

所以我們孝，我們怎麼孝？現在據衛生部不完全的統計，每年有五百萬人墮胎。其中一半的人，二百五十萬的人是青少年，現在墮胎高峰期是什麼時候？是五一、十一，然後寒假、暑假，非常的可怕。現在我為了上台說這個墮胎的事情，跟醫生去了解，醫生大聲疾呼，他說：丁嘉莉，妳要在台上大聲疾呼，妳告訴那些青少年，說現在宮頸癌離少女不遠了。前年北京有個小孩，她的父親領她去墮胎，你們知道她多大年齡嗎？一個小女孩，十歲去墮胎。後來北京晚報把這個事登載了，大家特別的驚訝，一個十歲的女孩。醫生都說：我下不去這個手，我下不去這個手。

現在很多的孩子，為什麼不把這看成事情？萬惡淫為首！孩子們，我們不能怪孩子們，他們不懂。現在我們看看社會上，我做為影視界的人，我們很多的影視作品，色情的電影充斥這個市場。因為我不會上電腦，手機上大量黃色的信息，然後成人的商店比書店都多。我去採訪成人的用品店，他說，妳知道來買成人用品的、這些藥的，都是青少年男孩子們，很多很多都是這樣的。我就擔憂，很多學校旁邊就是成人商店，孩子們懂什麼？現在大量的信息。我們老是說這個社會亂了，我們能不能淨化一下這個環境，讓這環境淨化一下，讓孩子們受一種傳統的教育？說女孩子應該，我就沒有學到傳統文化，如果我當姑娘的時候接受了傳統文化，我知道為姑娘道，我要性如棉，棉花是潔白如玉，要溫暖別人，拉長可以拉長，拉細可以拉細。我守閨女道，然後才能做為好媳婦，我不懂。現在女孩有幾個懂的，沒有人去教育她們。現在我就在想，如果當時

我也懂了，我絕不會是這樣子的。

所以前段時間我的事情。因為我在石家莊說這個墮胎的事情，說我自己因為作風不檢點，墮了四次胎，讓我父母蒙羞，然後離婚，兩次離婚。我再次分享，國內的很多大報紙全都連載了，網絡也出現了。有很多人不理解，說我在炒作自己，說她不以為恥反以為榮，她宣揚這是什麼東西？我覺得當時，心裡頭也是有一點波動，我就想是不是我不再去講了。後來，有個石家莊的居士，他給我打電話說：丁老師，妳知道嗎？妳那篇文章，河北一個師範大學，因為師範大學裡頭都是女孩子多，他說：我們印了八千張妳的那個「少女不要墮胎」的連載，我們把那個都印成幾篇東西，每個女孩子手裡頭人手一份。說真是特別好。

後來我真的在想，你們都說殺人犯什麼的，我真的就是殺人犯，我道貌岸然的坐在這，我親手把自己的孩子殺了。你們大家現在都說愛護動物、愛護這個、愛護那個。現在我身邊的好多女孩子，有墮十二次的、八次的、九次的，以至於她們自己婦科的病，終身都跟著妳，這一輩子的痛永遠在跟著妳。好多女孩子，我認識一個女孩子十三歲，我家樓上的一個孩子，她墮完胎以後，她怎麼樣？她媽媽跟我說的，墮完胎以後，那年夏天墮完胎以後，屋子裡有空調，她說太爽了，簡直那火都下去了。因為她也緊張，然後買了好多的冰棍。那時候還是那種特便宜的冰棍，就是奶油比較少的，冰特別多的，就使勁在那吃冰棍，使勁在吃冰棍。這女孩基本上就廢了，現在一身的病，完了，沒法再成家了。現在後悔，後悔也來不及了。

所以多少這樣的疾病女孩子不知道。我就想，我心裡在前兩天發了一個願，我說：丁嘉莉，妳算什麼！妳要報佛恩，妳自己已經墮了胎，小嬰靈那麼可憐，如果這世界上還有一個人墮胎，我只要



不死我就要上台去講。求求妳們不要再墮胎！不要殺害無辜的小嬰靈！不要殺害孩子們！妳是母親，妳怎麼忍心藉著別人的手傷害妳的孩子，把他剝成幾塊，然後給掏出來，妳怎麼忍心這樣。我們都是為人父、為人母，妳怎麼能下這樣的狠心？這不光是對女孩子們說，男孩子也是一樣的。我覺得我們現在一定要把傳統文化深入到學校當中，孩子們可憐，不要埋怨孩子們。

我女兒因為這件事情，我當時也是有點顧慮。因為當時網上都說，後來我孩子回來就哭了，說：媽媽，妳為什麼要在台上說妳作風不檢點，妳為什麼這樣？我說：孩子，這都是媽媽說的，這也是媽媽做的。我說妳也是女孩子，我跟我女兒說，我說媽媽不希望妳也這樣去墮胎，我告訴那些好多無知的少女們，不要去墮胎！要保護自己。我說：我就是為了妳，我得去這樣做。我女兒說，媽媽妳去吧，說句心裡話，我們好多女孩都吃避孕藥。我說，千萬千萬不能。我說，妳吃過嗎？我女兒說，媽媽妳也別問了，妳別問了，妳就上去講吧。很支持我，讓我真的很感恩。因為當時我講這個時候，也沒想到家人，我當時確實應該跟家裡人先溝通一下，那個時候我就想著自己去懺悔。因為這件事情我還給我兒子、女兒，我給他們倆鞠個躬。我說：我懺悔一下，當時媽媽沒想到那麼多，我沒想到你們，在這之前我應該跟你們溝通一下。然後女兒、兒子特別的理解我，我特別的欣慰，我在這裡也非常的感恩他們。

我覺得在座的朋友們，如果你身邊有這樣的孩子們，和這樣的女人，那你們要去告訴她們，把我的故事告訴她們，千萬千萬不要墮胎！現在所有的疾病，女人不是愛美嘛，因為很多人墮胎，臉上那個蝴蝶斑，還有宮頸癌、婦科病，簡直太可怕、太可怕了。然後未老先衰，女孩墮胎次數多了，像小老太太似的那樣，千萬不能那樣，我們為了父母都不可以去這樣。

我再說說我懷孕期間，懷了我大孩子的時候，真的因為沒有學習傳統文化，自己不會做人妻，不懂。懷了孕以後也不懂胎教是什麼樣子的。我瞋恨心特別的強。懷了孕以後就不上戲了，在家待著無聊。我們單位住在北京比較繁華的一個地段，在東單那個地方。車來車往特別多，我沒事就在那遛達。有一個人從那兒過，看得出來是一個外地人，年齡挺大的了，應該是七十多歲的一個老人家，領著他女兒往那邊走，我們那邊就是協和醫院，應當是去看病的，他女兒的臉色特別的不好。旁邊有個男的，四十多歲，他背著他兒子走，然後老人家就這樣甩著手走，甩的時候，啪，就把他背著那小男孩的腳，輕輕的碰了一下。然後這四十多歲的男人就不幹了，就開始就罵他，我全過程都在看著。罵他，罵他以後，他特別的無禮。他就拿拳頭咚！就給老人打了，當時老頭兒被打得很厲害，蜷在那兒。當時我還懷著孕，嗷！我就喊起來了。我就愛打抱不平，我覺得我是丁大俠，人家也都說我是丁大俠，行俠仗義，哪兒不行我就衝鋒陷陣。

這還懷著孕。那不管！我就跟他嗷嗷叫起來。後來我說，大爺您起來，您沒事？您趕緊去，一會號就掛不上了。因為協和醫院號特別難掛，那天早上挺早的。我說，您趕緊去掛號去，沒事吧？老人就捂著那說不出話。我說，您趕緊走，我來對付他。我對那個四十多歲男人說：你別走！我就兩步衝到我們劇院裡頭，那時候正在裝修房子，我拿個大板磚就出來了，我這啊，就過來了。最後的結果，二十多分鐘回家以後，基本上滿頭是血、滿臉是血的，這板兒磚沒拍到別人，全拍我這了。我媽當時一看都嚇傻了，說妳怎麼這樣？我說：被人打了。我媽說：怎麼可以打孕婦？誰打的妳？我說：不是，因為我打抱不平，媽，妳都不知道，我實在氣不過了，我拿著板磚要打他，結果他那麼一下，就打著我了。我就這樣了。我

媽氣得不行，說：妳懷著孕，妳能不能把妳的心平一點，能不能這樣？我說：那不行，媽，我得主張正義，他為什麼把這老爺子打了？我就看不過！我媽說：誰讓妳那樣？《弟子規》說，「勢服人，心不然；理服人，方無言」。妳跟人講道理不行？我後來才明白的。當時我想那不行！反正我就得要真刀真槍的跟他幹，那時候才叫行俠仗義。給我媽氣得不行。

坐公共汽車上也跟人吵架，上哪兒都跟人吵架。我當時拍了一個電影，接了一個電影，那個電影我看了劇本以後，應該是不能接的，你想我那個時候都懷孕五個月了。然後製片部門說，就十二天的戲也就拍完了，到時候給妳找一個保健醫生，妳就去拍去。我去拍的那個電影叫「過年」，我那對手一個演員挺敬業的，他不會喝酒。那天我是演潑婦，我是演潑婦國內比較出名，因為我的瞋恨心特重，然後就讓我演那潑婦。重場戲是我因為錢，看著我公公八萬塊錢，特貪婪，想爭奪那錢，兄弟之間為錢反目為仇，最後我就把玻璃給砸了，砸了以後，老人家就拿著錢自己出去旅遊了。就那麼一個故事。那個電影當時也是家喻戶曉的。拍最後一場戲，我砸玻璃那場戲。砸玻璃以前，我要跟我丈夫打，然後所有七、八個人要拉我。我就在那拍，拍了七八條，七、八條還不止，因為七、八個人，那我一個人要拍好幾條，我要拍中景、近景、遠景，而且我聲音要接戲，我每次都歇斯底里像瘋了一樣的喊，然後動作還要接戲，你想這懷著孕，那時候已經六個月了。

就為了出名，自己連這點常識都不懂，妳懷著孕了，妳還要歇斯底里，還要為了拍戲、為了自己名，不顧孩子的安危，還在那裡拍。七、八條的在那拍，昏天黑地的拍，都不行，我都沒勁了。最後一個鏡頭是我那對手，演我丈夫那人，因為他為了真實，他沒有酒量，沒喝過酒，為了真實喝了八兩酒，他那眼睛已經不對了，就

把我，拽著我就蹬！給我撞牆上了，我當時就覺得孩子要掉了，肯定不行了。我說停！給我撞得當時我氣都背下去了。我說，快點讓我躺著。我就想，那時候我都三十二歲了，真的，我覺得我簡直瘋了。後來孩子生出來以後，眼睛都是紅的，腦門上有兩個拉籤，就像V字型的那樣，很紅很紅的。我說：這是怎麼回事？醫生說：妳受過什麼衝撞什麼的？我說：沒有。我已經把那事情忘了。我說沒有，沒有受過衝撞，我很注意的，平時走路我都把我肚子護著，不可能，我絕對沒有受衝撞。忽然間我想起來，拍電影「過年」的時候我受過衝撞，真的對不起我兒子。

後來我學了傳統文化，我知道人家古人懷孕的時間，他們叫先天教育。女人懷孕的時候一定要坐必正，行必穩，心平氣和，眼不視惡色，耳不聽淫聲，端身正念，全是善念、善行，生出的孩子一定是大聖大賢的人。你說說我這胎教，整天五馬三槍，跟人家打仗、打抱不平，又拍戲，整天演那潑婦。真的我覺得我孩子也真是很倒霉，他真是命大，一想我真後悔！我想萬一我的孩子要出點什麼事情，我怎麼向我的丈夫交代？這個胎教是這樣的。

第二次我生第二個孩子的時候，在坐月子期間，我就覺得不對勁，覺得我丈夫已經不對了，這是第二個丈夫。我在這裡跟大家說一下，我為什麼兩次婚姻都不幸福？因為我種了那個因，一定得這個果。什麼因？我剛結婚的時候，我做為人妻，我行為、道德敗壞，我去做為第三者，破壞了人家家庭，那我一定要承受這個果報。那時候我還怨天尤人，我覺得他對不起我，他怎麼能這樣對待我？那時候我真的不知道「行有不得，反求諸己」。我自己做了什麼樣的因，我要承受什麼樣的果報，我不懂因果，沒人教給我，我不懂。

第二個孩子生了以後，在月子期間我就天天的哭，天天的哭。

滿月的那天，我記得清清楚楚，我跌跌撞撞跟他通完電話，覺得不對勁，我給孩子餵完奶以後，就跌跌撞撞的差點沒撞到汽車上，差點汽車沒把我軋著。我就趴在汽車上，汽車司機一看認識我，正好是我家旁邊的鄰居。他說：妳怎麼了？妳臉色不對。我說：麻煩你能不能（我也沒有汽車），給我開到我那個小家去。結果打開門以後，我不願見到的那現象見到了。那時候我真是覺得五雷轟頂，對我來講災難來臨了，我覺得實在接受不了這個現實。因為那個孩子沒有爸，我自己帶著，這個孩子又面臨這個問題，怎麼辦？當時我覺得我都不行了。後來我就歇斯底里，因為他是畫家，我把他的畫所有的都撕了，在家裡就瘋狂的喊、哀嚎、叫、鬧、喊，從那以後我跟他鬥爭了一年。在這一年期間我的心情極其糟糕，以淚洗面。父母天天看我憂心忡忡的，都不知道該怎麼樣，做什麼飯也吃不了，我沉浸在自己的悲憤當中。

父慈子孝，我不是個慈母，我忘了我還有責任，我那時候在給孩子餵母乳。我跟前夫鬥爭了一年，天天在吵架，天天在打鬧，沒有一天不在鬧，天天在這種情緒下這樣。我還餵著孩子奶，我太自私了。我媽媽那時候就說奶水都不行，孩子老哭老鬧，一宿也睡不著踏實覺。為什麼會這樣？因為我心情不好，我吃不下飯，那奶水是不行的，奶水是沒有質量的。孩子又鬧肚子，經常到醫院去看，醫生不知道什麼原因，說這怎麼老鬧肚子？我也沒有跟人說我整天瞋恨心那麼強，整天在發脾氣，沒有告訴醫生這樣的事情。我整天就是在鬧、吵，在這種情況下，在這個當中，我給孩子餵了七個月的奶。

後來我學習傳統文化，聽老法師講經的時候。聽說傳統文化有一本書，裡頭講倫理道德，說：母親在哺乳期間一定要注意，千萬不能動秉性，不動秉性就是別發脾氣。妳要不發脾氣，心平氣和的

時候，妳分泌的乳汁都是血脂很清，孩子吃了以後，他也是長骨骼，然後身體健康，他的性情也是很平和的，也是那樣，因為母親也是這樣的。如果像我這樣整天懷著恨、怨、惱、怒、煩的這種五毒，化出的乳汁也是毒乳。我聽老法師在講經的時候說，一個農村的婦女，在給孩子餵奶期間。當時正在給孩子餵奶，她跟一個人在罵大街，在吵架，吵得很激烈，然後她低頭一看，孩子已經死了。為什麼？我們發脾氣，像我似的恨天罵地，給孩子種的什麼樣的因！那是毒乳，孩子那麼小，吃毒乳就給他毒死了。

有的人可能覺得說你太迷信了，我不相信這件事情，怎麼可能發脾氣就把孩子毒死了？那我告訴你，前段時間我看了一篇文章，是美國一個大學的科學家，他做了一個實驗：一個人在瞋恨心特別強的時候，他呼了一口氣做了實驗，把瓶子裡攪一點水，然後把瞋恨心的這股怨氣，呼到管子裡，再放進瓶子裡的時候，發現瓶子裡面的顏色已經變成紫色，再把這個紫色的液體打入到小白鼠身上，幾分鐘以後這個小白鼠會渾身抽搐，然後牠就死亡了。我聽到這以後渾身冒涼氣。我太自私了！我太愚蠢了！我不懂。那時候我還覺得自鳴得意，我說：你看你們很多演員真是太自私，為了保護自己的體型，不給孩子餵母乳，孩子吃母乳健康。真的很慚愧，我給孩子吃的是毒乳，我孩子命大，沒給他毒死，真的就是命大！所以我孩子現在身體不好，老二身體不大好，因為他脾胃不合，長得像綠豆芽似的。我是罪人！所以說，如果你們身邊還有這樣的人，正給孩子餵母乳，你們一定要把我的故事告訴給大家，母親千萬不能自私自利，不能由著自己像我，由著自己性子來，在那發脾氣！孩子吃的是什麼樣的東西，千萬千萬告訴她們。

這件事情出來以後，我就堅決要離婚，我爸爸媽媽抱著兩個年幼的孩子求我說：嘉莉，我求求妳，妳千萬不要這樣，妳看孩子多

可憐，那個孩子已經沒父親，這孩子沒有父親，妳一個女人，人沒有不犯錯誤的，對不對？妳想想妳自己，妳沒有錯誤嗎？我說：我沒有錯誤，我告訴你，就是他對不起我，我一點錯誤都沒有，我說我這樣的賢妻良母上哪兒去找去。我媽說：妳還賢妻良母？我說：對！應該是我出去有人，結果我都沒樣，他還出去有人，簡直對我太不公平了。我媽媽說：妳能不能把速度放慢一下，先不要急於把離婚證取了，為了孩子，妳看看孩子，那麼幼小，離婚的後患無窮，妳能不能慈悲一點，別離婚，妳看在孩子的面上忍忍，忍一段時間可不可以？我爸爸媽媽都求我。我說：不行，爸、媽，你別管我的事情。因為我覺得他傷害了我，我的那種怨恨的心可能比一般人都強。我要報復他，我一定要報復他！當時離婚的時候我就跟他說，我說，我告訴你，我一定要報復你，你知道嗎？我說，我不報復你，但有一個人終究一定會報復你。因為我把這個仇恨的種子種在了孩子的身上。

在這期間離，非要離不可，我的公公婆婆那時候還在，對我特別的好，特別疼愛我。我丈夫是老九，他的哥哥嫂子、姐姐姐夫們，紛紛從外地來勸我說，這次妳給他一個機會，改錯的機會，咱們人生誰不犯錯誤，妳給他這樣的一個機會，孩子這麼幼小，他是無辜的，就給他一個機會，我們向妳賠不是，妳就原諒他。那時候我就說了一個特絕情的話，我說，我告訴你姐姐、哥哥，我告訴你們，假使世界上的男人都死光了，我都不會跟他，我都不會再要他。我說，你以為我是破抹布，想要我就要我，不要我就甩那兒了，他想跟我再好好過日子，沒門！我這口氣就嚥不下去。

我爸爸那些日子真的太傷心了，整天抱著孩子哭，那麼大歲數的人，也吃不下飯，家裡簡直翻天覆地的讓我鬧得。我一點兒都不懂事，想想，妳自己父母年齡那麼大了，妳還讓父母操這樣的心。

我現在在想，我還覺得我是個孝子，還十大孝子之一，我是什麼孝，我是大不孝！我告訴你。我現在跟大家說，我離婚、我墮胎就是大不孝，包括我的整容。我不知道，我以前不知道，覺得這個事情由我來做主。我爸爸媽媽操碎了心，最後我媽媽得了絕症，我爸爸也有病走的。

什麼叫福報？五福裡頭無疾而終，為什麼我爸爸媽媽會得病？都是被我氣的！最後我還弄個孝子，太可恥了！妳孝什麼，讓妳父母操碎了心，那麼大的歲數。我爸爸臨走之前一直在給我比畫，我明白他什麼心理，我就把我前夫叫到他身邊。我說：你為了我，咱們也打一次妄語。我跟我爸說。因為我也知道，他不可能，他那邊已經結婚了。然後我就說爸爸真的閉不了眼睛。我說，我不希望爸爸帶著這種牽掛的心，那麼操心。咱們倆就打一個妄語。我讓他在我爸病床旁邊，叫他到醫院，我說：爸你放心，為了孩子，我倆都好好對待孩子。我爸就比，那意思是能不能再破鏡重圓，我就打妄語。我爸那天笑得可開心了。他這一輩子都覺得不應該離婚，為了孩子。因為我爸我媽特別的愛孩子，特別的善良，我跟我姐姐都是要要的，抱養的，他們對不是他們自己的孩子都那麼好。不光是對我那麼好，他們對別人也那麼好，特別的善良。所以孩子沒有父母他們受不了。為什麼那時候別人都不要我，他們能要我，真的恩重如山，我沒有感恩的心，我不聽父母的話。後來我爸爸就特別高興。

因為我為了這事情恨他，所以把仇恨的種子我就種到孩子身上，孩子就特別恨他，好多的舉動就別提了。整天跟他嚎嚎直叫喚，然後就管他要錢，說：你必須得給我錢！誰讓你跟我媽離婚的，誰讓你背叛我媽的。我覺得我是罪人，因為我把這仇恨的種子種在了孩子的身上，我不可以這樣子的，這樣對孩子都不公平。孩子幼小的心靈，我女兒十二歲的時候，翹著個二郎腿就說：哼！男人，我



告訴你，沒有一個好東西。我就特別驚訝，我看著她，我說：妳怎麼這麼說話，孩子？我說，妳見過幾個男人？妳接觸過幾個男人妳就這樣說話？她說：媽媽，從妳身上我還得不到教訓嗎？妳這個傻女人，妳被男人都騙慘了。為什麼孩子這麼說？因為我把我這怨恨的心，都給孩子傳送這種不良的信息，都傳送給孩子。不停的說：妳們爸爸怎麼背叛我，怎麼花，怎麼是花男人，怎麼壞。整天就給孩子灌輸這些東西。所以我女兒對男人有仇恨的心理。我這個兒子，也是對他爸爸特別仇恨。不能再這樣了，老法師說：不能抱怨，要報恩。我真的很對不起我前夫，我覺得是我先對不起他們的，其實我覺得這兩個丈夫都挺好，是我這個女人沒有做好。做為人妻我不懂怎麼做女人，我做錯了，我還去抱怨人家，然後不原諒人家。

其實我覺得那時候，我如果稍稍的為孩子，聽我父母一句話我就不離婚了。離婚以後，我的女兒，是在她小學畢業以後，初中的時候我才接回來，以前跟她爸一起生活。女兒初中回來的，就有那種叛逆的心理，她曾經在日記裡（我偷看過她的日記），她說：姓丁的，我要把妳殺了！我殺了妳都不解恨！她就特別特別的恨我。你知道孩子為什麼恨我嗎？因為我對孩子有怨恨的心，因為我生她剖腹產的時候，麻藥沒有管用，就等於生剖，就等於把我生剖，我就覺得特別怨恨她。剛學了佛以後，我知道了一個名詞我就瞎用，我說她是我的冤親債主，我就心裡特別怨恨她的那種心。所以心裡頭有這種怨氣，跟孩子在一起生活的時候都流露出來了，所以孩子就有一次跟我說：媽媽，我不懂妳們佛教是怎麼回事，妳別說我是冤親債主，我不是妳的仇人，我是妳的女兒，妳張開眼睛看看我，妳為什麼那樣恨我？

我怎麼可以這樣？對她爸爸那種怨恨的心，轉嫁在無辜的孩子身上。一個家庭是社會的細胞，細胞壞了，我這兩個細胞都壞了，

兩個家庭都讓我自己弄破裂了，然後造成兩個孩子心裡頭不健全。父母是孩子們第一任老師，他們在我身上學到了什麼？學到了仇恨。沒有報恩的感覺，沒有覺得他爸爸不容易，媽媽姥姥不容易。他學到了仇恨，學到要報復人。我女兒就說，媽媽，我告訴妳，長大以後，我長到十八歲了以後，我就要開始報復男人。我說妳要報復人家幹嘛？她說，我要給妳報仇。因為我不斷的輸送這種不良的信息給孩子，所以孩子對男人是這樣的印象，多麼的可怕！我自己不幸福了，我還要影響自己的下一代不幸福，我是個罪人。

孩子種種的傾向，那時候我真的我覺得過不去了，孩子那種叛逆的那種感覺，在學校什麼事情都幹。她就是覺得恨我，其實她也恨我，那真的沒有辦法了。我自己就抱怨老天對我不公平，為什麼？讓我離婚，讓我自己一個人帶著兩個孩子，上有父母下有孩子，我就抱怨，我就覺得恨他們。後來很早前，他們給我老法師「生活在感恩的世界裡」，之前我特別恨我那個前夫。他們說：嘉莉，妳看看老法師寫的這個多好，生活在感恩的世界裡，感恩傷害你的人，因為他磨鍊你的意志。我也覺得寫得特別的好，我覺得真的挺好的。我說：對！應該感恩，生活在感恩的世界裡。但是回家以後，沒有兩分鐘又想起前夫，我的瞋恨心又起來了。我就咒他，我說他不得好死！因為我特善良的女人，他害我，你看著吧，你看著吧，我一定要報復他！我剛說感恩的世界，要感恩人家。就是這樣，就那個瞋恨心，怨恨的心，就這麼的強烈，太可怕了！誰願意跟這樣的女人生活？我怎麼跟人家在一起生活？沒離婚前，是怎麼跟人家在一起生活的，我怎麼做為人妻的？

我跟我的丈夫結婚不久，因為工作、職業上的關係，我要經常拍戲，東跑西顛的，照顧不了這個家。其實我覺得我錯了！真的要相夫教子，女人要做女人的事情，工作是工作的事情。如果工作完

了，一定要回去洗衣、做飯，都應該是這樣。那時候我就覺得我是女強人，在外頭我要拉磨，我要給你們掙碎銀子，我要養家糊口，我覺得我很了不起。因為你掙錢沒有我多，所以我就強，我強勢，我要壓制你，你要聽我的，因為我掙錢多，我拿回來的錢多。我是事業型的，我就是女強人。我覺得女強人是多美的一個詞。

後來學習傳統文化我知道了，女人要像水一樣，要柔和，要柔順。我是個剛強的人，所以為什麼強都強到什麼分上了？就是在電話裡就跟人幹起來。人家說，今天妳又沒什麼事，妳又參加活動，妳這活動能不能不參加？因為我在組裡，那天不拍我的戲。說，妳回家，人家星期六、星期天，媳婦都給做好飯，妳這好，還去參加活動，這活動可參加可不參加，是不是我們能過一種正常人的生活。妳這職業是好。後來我在電話裡大發雷霆，我說：我告訴你，你給我閉嘴！因為我養活你，所以你就必須聽我的。就跟他幹起來了。人家特別的好，很寬容。然後就打個車到招待所看我，就說：嘉莉，不好意思，剛才我不對了。就行了唄，人家已經賠禮道歉了，再說人家也沒什麼錯，確實是我不對。我就不行，我就得理不讓人，我就跟他急，就在那一直罵人家，在那不停的罵。

特別不好意思，就是不好的話、罵人的話，我能罵三個小時都不大重樣，反正就是詞可多了。正經讓我上台在這說說，就拙嘴笨腮了，一會兒就支支吾吾的了，因為平時話說得太多了。在那兒罵人，後來人家也不吱聲，不吱聲我又下不來台，旁邊有個酒瓶子。我就特生氣，我住在三樓，我拿著那酒瓶子就扔下去了，扔到樓下了。扔下去以後半天沒有響聲，酒瓶子落地應該有響聲，我覺得不對，就順著三樓窗戶往下一看，結果一個男的正東倒西歪的在那，那個酒瓶子砸在他頭上了，東倒西歪在那晃悠。我一想，可不得了、不得了。我趕緊跑到樓下去，我就拽著他，對不起！對不起！我

說：把你砸的怎麼樣？他都暈得不行了，我就趕緊領他上醫院。後來我就知道這人怎麼回事，人家也是一個演員，從廣東那邊探親來了，結果正找路的時候，正在找幾單元幾單元的時候，這一個酒瓶子讓我給砸下去了。然後他就問我說：請問您認識我嗎？我說：不認識。他說：那我招你了嗎？我說：對不起，您沒招我，我招您了，我真的對不起。然後就拿出錢給人家看病，那時候工資還挺少，拿三個月的錢給人家看病，給人家砸的腦震盪。後來我心裡頭特別的慚愧，因為人家是搞科研的，我想別給人家砸傻了，以後怎麼辦？

你說就這樣一個潑婦。後來我在影視圈很多人找我拍戲，讓我看本子，我一看，覺得這個賢妻良母挺好的，我以為他讓我演賢妻良母，就特高興我說：劇本挺好的。導演說：丁嘉莉老師，您看這個多適合。我說：你讓我演哪個？他說：演那個潑婦。然後我說：為什麼導演？全國的這麼多導演都讓我演潑婦？然後這個導演說：丁嘉莉老師，您還用演嗎？您就是！生活當中您一站那就是！你看看群眾的眼睛是雪亮的。這個潑婦就等於是我自己給我蓋了個戳兒。因為妳自己整天凶神惡煞相，整天橫眉豎眼的那樣，妳不演潑婦誰演潑婦？可不就得讓我演潑婦。我現在不想演潑婦了，後來學傳統文化、學佛以後，基本上正面角色還挺多的，因為貌隨心轉！

說瞋恨心。我在國內上台分享傳統文化已經三十場了。我當時聽一個老師，我們大家都管她叫谷大嫂，我當時聽了人家的課以後，我真是覺得說我每次上台，其實我坐在那我是學生，台底下的觀眾都是我的老師。我真的很慚愧，我聽了谷大嫂的課以後，人家那女人是怎麼做的？人家說女人要柔順，要順著自己的丈夫，人家那妻子是怎麼做？我以為我做妻子還做得很好，一跟人家對比真的差遠了。人家是四項基本原則，第一個是打不還手，罵不還口，就是

忍耐的意思。第三個我就忘了。怎麼說？就是忍耐。第四個是堅決不離婚。人家對自己的丈夫真的，人家那媳婦做的！我希望她的課有機會她能上香港來錄，真的她能度化很多很多的人妻，人家那媳婦做的！

她在公司，她也是老闆（這個媳婦也是老闆），丈夫也是老闆。人家丈夫回來以後，人家說丈夫是幹大事的人，下班以後，她先把丈夫的鞋、襪子給脫掉，讓他躺在床上，讓他舒服，然後把水，還是溫水，給丈夫端在旁邊，水果不大不小的給切好放在那。人家怎麼跟我們觀眾說？人家是做大事想大事的人。人家這樣，她對自己的丈夫。她家裡頭好像有幾層房子，因為家裡有錢，她也是個企業家，人自己不找保姆，家裡窗明几淨。自己衛生打掃的特別乾淨，丈夫每次的鞋都擦得乾乾淨淨、亮亮堂堂的。丈夫要出差的時候，我們一個老師在那兒，特別的感動坐那兒。丈夫在那兒坐著，坐沙發那兒，人家媳婦拿了五條褲子，板板正正五條褲子就這樣讓丈夫挑，丈夫還翹著二郎腿，說：就那條，第二條。然後旁邊一個老師覺得：簡直是，這女人。人家谷大嫂說：這有什麼？我還以為哪個女人都這樣。人家就順丈夫，人家相夫教子，把丈夫伺候的好好的，順從著丈夫，永遠是讚歎丈夫，永遠是丈夫是最好的，然後教育孩子。

開始的時候丈夫脾氣特別特別大，人家跟她孩子說：你爸爸在唱歌。最後這個丈夫也在我們傳統文化的老師裡，後來他上台分享。他說：我都不好意思了，我在發脾氣的時候，我太太就跟孩子說，你看爸爸，又在唱歌！我太太說，你看你又在唱歌。他自己就不好意思發脾氣了。所以我老是怨天尤人，說別人不好，我從來就是找別人的不是，不會認自己的不是。我老覺得別人不是，我都好，別人都對不起我。我覺得我做女人也好，做什麼也好，我都是好的

，別人都是不好的。現在學了傳統文化，真的，錯！錯！錯！妳不會做個女人。我在想，如果我那時候聽到谷大嫂的課，我剛結婚或者我做閨女的時候，我一定要做個這樣的女人，她多幸福！家裡其樂融融，全家人都在念《弟子規》，在落實《弟子規》、在力行《弟子規》，孩子們那麼善良。家和萬事興！為什麼我的事業也不好，為什麼家裡是這樣？還影響我丈夫。因為家不和，家破裂了，所以就影響自己的運氣！丈夫工作能做好，我整天在跟人家打、跟人家鬧，影響他的事業，最後他事業做得也不好，都是因為遇上我這樣缺德的女人，所以最後才是這樣的結果。

我說女人要學習！做為女人，她肩負的責任太重了！我聽老法師講「三太」，我就覺得，做太太責任這麼大，要相夫教子。今後你要培養聖賢人，女人的身上，太太的責任是最重大的！我說我自己還沒教育好，我怎麼可以教育孩子，我瞋恨心那麼重，造口業，東家長西家短、打妄語、撒謊，然後說黃段子、綺語，整天一身的習氣毛病。我給孩子將做什麼樣的榜樣？母親就是孩子的榜樣，他看到這樣的母親，孩子他會不會受影響？太會受影響了！妳的一言一行孩子看在眼裡，他記在心上，都會影響他。包括我女兒她今後能幸福嗎？她對男人永遠是持懷疑的態度，男人怎麼對她好，她都覺得：我媽說過了，男人不可信。我這個種子就種下了，多麼的可怕！說慈母，我還當個母親，我太慚愧了！我是什麼樣的一個母親，我給孩子天天在種毒！種這種毒素。

所以我就想，真的！大家學學傳統文化！我沒有學習傳統文化前，學佛了幾年，我那貢高我慢心可重可重了。我覺得我自己學佛了，我比你們多了點東西。我知道佛學的名詞術語，貢高我慢心更起來了，對人家不恭敬，我不懂的應該怎麼恭敬師長。我從上海戲劇學院畢業的，畢業以後我就得了梅花獎，戲劇的最高獎。得了獎

以後，各大報紙就採訪我。那個時候我就覺得，我已經飄到天上去了，太自以為是了，覺得好像這個地球都裝不下我了，我覺得我簡直飄飄然了，我覺得我真是太了不起了，我剛一畢業就得了戲劇梅花獎。那時候我覺得我自己太了不起了。

所以出名早不是件好事，出名也不是件好事。我德不配位，我那德行不到，我還德藝雙馨？我不配位！我那個德行沒有，那名是虛的。真是「倫常乖舛，立見消亡」。最後真的是這樣，事業就啪啪的，妳不是貢高我慢嗎？啪就下來了。以後第二個戲就一落千丈，那報紙給罵的。我曾經拍了一個戲，那個春節我都沒有過好，報紙鋪天蓋地的罵我。因為我貢高我慢心起，妳德不配位，妳人還沒做好，妳自己覺得那個名把妳弄的飄飄然然，妳德行太差了。所以那個時候，我就覺得，我自己簡直是了不起。人家就採訪我，說：丁老師，妳得了這麼大的獎，是不是得益於妳的老師對妳的培養？我說：你錯了，我在上海戲劇學院期間，老師對我不好，老師培養我什麼？我告訴你，我能走到今天，是因為我有天賦，我有演員的天賦，我天生是演員的料，我在學校不用老師教，我就這樣走出來了。你知道那時候我得病了，得了什麼病？社會的冷漠症。我那良心真的讓狗吃了，我學佛才知道，老法師經常說：師恩難報！我不懂！我那時候就貢高我慢心起。然後報紙就登了，我們上海戲劇學院老師，都是七、八十歲的老人了，特別的傷心。

有一次我在中央台看見我班主任的丈夫，班主任丈夫說：嘉莉，妳過來一下，我跟妳說件事情。他說，妳怎麼能那麼說妳老師？老師辛辛苦苦培養妳四年，妳知道，那麼多的老師，幾個學生？七、八十個學生一個老師，培養妳，妳就黃口白牙，妳就說是妳自己的本事，妳還編造謊話，說老師當時對妳不好，因為妳長的形象太不好，老師迫害妳，外賓來的時候讓妳下來，有這事嗎？妳一定給

妳老師寫封信（那時候還沒有電話、沒有手機），老師非常的傷心，說妳怎麼可以這樣？老師那麼的培養妳，妳怎麼可以這樣說話？我當時有我慢心，我說，老師您沒在我們班，您不知道。我說，就是我自己就天生演員的料。您知道，一個人有使命感，我就是天生演員的料，我不用學，我就是這樣的。老師說：好好，那算我沒說。這件事情就過去了。

學了傳統文化、學了佛了以後，聽老法師在講經的時候，有一天忽然間我覺得：我真的不是人，我真的不是人！我真的沒有良心！我們老師對我那麼的好，在形象方面，我真是覺得我是最差的，可是老師在我身上下的功夫是最重的，經常是老師下了課以後、回家吃完飯以後，又給我再補課。因為我這人得失心特別重，如果這個戲沒弄好，我就覺得一落千丈，老師看出來那種感覺，又給我補課。那時候補課沒有錢的，不像現在老師補課還有錢，老師真的一心撲在教育事業上，真的像蠟燭一樣，燃燒了自己，照亮了別人。老師真的是對我們嘔心瀝血的，把我們培養成明星，成為名人了，得了些獎，老師默默的也老了。在背後他付出了太多東西，沒有老師，妳丁嘉莉算個什麼？妳從個小地方來的，妳懂得什麼叫表演？妳懂得什麼叫戲劇？妳什麼都不是！老師恩重如山，教妳做人、教妳技巧，那個恩是跟父母一樣的恩德。我沒學佛的時候我不懂。我貢高我慢！我覺得我自己還不錯，我不懂。

有個機會，學傳統文化以後，八月份有個機會就上上海，我就把老師全都集合在一起。都是七、八十歲的老人了。當時在酒桌上，我就給老師跪下，我說：老師，真的對不起，我當時年幼無知，我不知道天多高地多厚，老師對我付出太多的心血，我沒良心！我這個人太沒良心，我要遭報應的，老師，我對不起你們！老師，請你們原諒我。老師特別的寬容，老淚縱橫，就把我抱著說：孩子，



妳能有這個心就行了，老師不會在乎妳怎麼樣說的，妳年輕那時候。我說，我簡直太年幼無知了，我怎麼會那麼愚蠢，說出這樣的話，全國的報紙上都在登。

包括這次我真的特別感恩老師，我的事情在網上沸沸揚揚，很多人在罵我。好多明星給我打電話，說：丁嘉莉妳瘋啦？妳幹嘛上台說妳自己什麼第三者插足，為什麼說妳墮胎的事？妳有毛病？演員只能自己說自己的好，妳怎麼了？還有我們院裡的阿姨，也是我們劇院的演員，退休很多年，也特別的愛護我，說：嘉莉妳怎麼想的，妳不為孩子想想嗎？妳怎麼會上台說出這樣的話？妳媽要活著非得抽死妳不可，妳這孩子，我們都說妳瘋了，妳怎麼會是這樣？後來我們這個班主任就給我發了信息，他說：嘉莉，妳真的很偉大，妳告訴所有的女孩不墮胎，老師永遠支持妳，妳做下去！妳是對的！老師為妳而自豪。我特別的感恩老師，我們老師德行那麼的好，人家也不學佛，人家也不是學傳統文化的，我覺得人家知道什麼是對的，在這個時候他站出來。也有別的老師給我打電話說：妳就算，就拉倒，別出這種風頭，幹嘛？我們老師是這樣的，我真的感恩老師。我說我會遭報應的，我真的會遭報應的，不可以對老師是這樣的。

對老師是這樣，對父母是這樣，沒有恭敬心，我走到社會上能對別人有恭敬心嗎？一個演員的成功，絕不是你個人所為，是太多人付出太多的心血，編劇老師、導演老師，付出太多的心血突出了你。然後你鮮花掌聲，你在台上領獎。我就說我自己，我說我真是這樣，從來沒有在領獎台上感恩過幫助過我的人，幫助過我的師長，我從來沒有這樣的說過。我就覺得這個獎我應該拿，然後我還覺得，謝謝評委！我就不想說別的，我特高傲，我也不給他們鞠躬。學了傳統文化我才把這個躬深深鞠下去。我覺得給別人鞠躬是多好

的一件事情。我那麼高傲，最後觀眾不給我掌聲的！我還不知道為什麼，我說，為什麼給別的演員掌聲？因為我慢心，我覺得我演的把你們都給征服了，我覺得我自己特了不起，所以我就點一下頭就完了。愚痴到極點了。到了攝製組跟人家永遠是吆三喝四的，對所有的這些工作人員。道具，過來！服裝，過來！我自己是個特別邋邋的人。

老法師說，心浮氣躁。每次老法師講經，我都覺得是對我說的，我真是心浮氣躁的人。對人、對事、對物，我沒有恭敬心。所以我到哪都是一會兒碰桌子碰椅子，這事常有。自己拍戲的時候，我不尊重服裝老師，就那一件衣服，我吃飯的時候愛拉拉飯粒子，那點油湯全都拉拉。那時候還吃肉，全都拉到這。結果一到拍戲的時候，為了搶光，導演一看說：丁嘉莉，妳身上是什麼？前胸上，就罵服裝老師說：你趕緊快看看去！服裝老師一看，媽，全是油點子，就拿那個酒精，也不知是什麼油，也可能汽油。在情急之下，因為也著急，就給我蹭身上的油點兒，不蹭還好，不蹭前還是個小點，一蹭全是大合疙了，就是愈來愈大了，在前胸上大了。導演就更罵這個服裝老師，使勁罵他，說：傻帽！你怎麼樣？那個光都沒了！氣得罵他。那麼大歲數的人，簡直抬不起頭來了。其實什麼？是我錯了，絕對不是服裝老師錯了。我那個時候如果學傳統文化，一定不會是這樣的。這個服裝妳要愛惜它，妳絕對不可以是這樣，就一套服裝，就是這麼一件衣服，如果妳迸上油點了，妳不可以這樣吃飯，不行！就是我行我素，我就這麼吃。然後讓導演把他罵得不行，五十多歲的人被罵得哭了一宿。

因為我對他本身就不尊重，我覺得我看不上他，我覺得他東家長西家短。哪是人家東家長？是我心裡有這個東西，我有這個惡念，我有這種習氣，我看人家不對，其實人家挺好的。後來第二天早

上他就敲門，他說：丁老師，我這拍了幾十年戲了，沒遇過您這樣的演員，我這實在受不了了，昨天導演罵了我，這一宿我也沒睡，我給您做了個圍嘴，麻煩您給它戴上，吃飯的時候。我一看這圍嘴，我說：你那不侮辱我嗎，我怎麼能帶圍嘴。他說：誰這麼大人吃飯，像妳還拉拉飯粒子，還拉拉菜湯！誰像妳這樣，求求您，您幫幫我的忙，我求求您，您給我戴上。就這樣，不尊重人家服裝老師，對化妝老師也這樣。

那時候我要拍一個喜劇，讓我演一個女騙子。好容易讓我演個都市劇了，我就想把我自己弄的漂亮點，然後就找化妝老師，找第一個化妝老師，那化妝老師說：這個演員是誰？女主角是誰？說這個女主角，你要給她畫漂亮點。說，畫漂亮是我的拿手戲，沒關係。他說，這個女演員是誰？人家說，丁嘉莉。她長那樣兒，他說，您千萬別砸我手藝，導演，下次我再跟您合作，我不來了。然後又找了兩個人，人家也不願意來，後來找第四個的時候，人家來了以後人家很認真的在給我畫。我一看他那樣兒，我那時候沒有德行，對工作人員沒有恭敬心，我就看他那個審美，紅衣服、綠褲子，我說，這什麼審美！我就想他肯定畫不好，我戴著有色眼鏡看人家。他給我畫眉毛時候，我說：別動我！他說：我不動妳，我怎麼給您畫。我說：你輕點兒！然後挑三揀四，就怎麼都不行了，這也不行，那也不行，他就覺得無所適從。畫了一次，不行！我說：什麼玩意兒！當他的面，我就把妝給擦了。其實這是特別沒有德行的表現，人家弄了一個作品，人家的工作，你當著人家的面，忽然間把人家的東西給撕掉了，就等於是這樣。他特別沒面子，他回家想了一晚上，第二天又很誠心的說：老師，您了解您自己，您看我應該怎麼把您畫的漂亮？我說：反正我就這張臉，你看怎麼漂亮就應該怎麼給我畫，你是化妝師你自己看著辦。我翹著二郎腿在那兒晃了晃

當。「勿箕踞，勿搖髀」。不懂！整天那兒晃著二郎腿，沒有恭敬心的在那坐著，特傲慢。

老師就畫來畫去，後來我們倆就頂起來了，頂起來了以後就無法畫了。最後我又跟導演商量，奏人家一本，就給他開除了。開除以後，這件事情其實我心裡挺難過的。因為這個導演找的也是一個大電影廠的化妝師，其實真的挺好的，性情特別的好。第二天我知道給他開了以後，確實心裡挺難受的，但是也就過去了。後來學習傳統文化以後，有一天忽然間我把他想起來了，我說，我真的不能這麼做。我就要給他打電話，我就通過很多的關係給他打電話。我先給他愛人打的電話，也是我們圈裡人，然後他接的電話，說：丁嘉莉找你。事隔二十多年了，他還沒有忘記這件事情，他說：妳幹嘛？丁嘉莉妳找我幹嘛？我說：老師，我真的對不起，以前我沒學過傳統文化，我對您那麼無禮，給您開了什麼的。他說：妳錯了，不是給我開了，是我不幹了，我覺得妳太難伺候了。我們廠，好多的戲要找妳，因為我幾句話人家就不再找妳，因為我覺得妳太難伺候，太難合作。我什麼大演員沒見過，就妳這樣的，妳也不看看妳自己長什麼樣，還讓人給弄漂亮，我已經耐著性子給妳在畫，妳還在那指三道四。他說，那段時間，真的，後來這個事開了以後，我兩年都沒接戲。我說，為什麼沒接戲？你在反省你自己？什麼反省！人家到處在傳，說讓丁嘉莉給開了，讓攝製組給開了。這個口碑一傳出去以後，人家沒人再找他去。斷人家工作的路，多缺德！我就是這樣。後來我跟人家懺悔，跟人家賠不是。

但是我跟大家說，這個沒有用的。因為我曾聽過一個故事，說，這孩子特愛發脾氣，他總是愛發脾氣，然後他爸爸就給他一袋子釘子說：孩子，你發一次脾氣，你就往柵欄上，我不知道大家懂了沒有，柵欄就是木頭那樣的柵欄，農村那樣的柵欄的木頭門。你每

次發脾氣的時候，你往那上釘個釘子。每次發脾氣你就釘。有段時間他發現釘子全都滿了，他自己嚇了一跳。跟他爸爸說：我不想再發脾氣了。每次想發脾氣的時候，不發，拔一個。過幾天以後，他把釘子全都拔完了。然後他就找他爸，說：爸爸你看釘子全都拔完了。他爸爸說：孩子，是釘子拔完了，但是你知道嗎？你對別人那種傷害，深深的打在人的心裡頭，這個傷害你是永遠抹不掉的，永遠在人的心裡頭。

那我對別人的傷害也是如此，曾經有一個導演在我們劇院，是非常有才氣的一個女導演，非常有才氣，她自己可以寫劇本，可以導戲。我就對人家有瞋恨心，因為我曾經跟她拍戲的時候，她拍的特別的細。我就覺得怎麼那麼討厭！現場還在那寫劇本，然後臨時讓我背詞，討厭！我就整天跟她過不去。她拍的特細的時候，我說：導演，妳別拍這麼細，我到衛生間妳也跟著我拍？哪有妳這麼拍戲的？我就跟人家在那對立的沒完沒了。所以我為什麼頭在疼？我不懂得五倫關係，就是君臣關係，這真的很重要！人家是領導，我是被領導，我一定要無條件的服從，妳就好好的人家讓妳怎麼樣，妳就好好的盡妳的本分，把妳演員的工作完成好，妳在道上！我竟然要駕馭導演，說人家不行，說人家這個不行，說人家那個不行，妳自己才最不行！演戲什麼都不是，還挑三撿四。人家恭敬妳，覺得妳獲了很多的獎，妳是個老演員。人家恭敬妳，妳自己不恭敬自己，自己老看不起自己，真的是看不起自己。

別人給我打電話就問這個導演。因為不歡而散，合作不歡而散了，人家發誓不再找我了，我聽說了。因為有一次好像有一個製片人要找我，她說：我絕對不跟她合作，如果你投資人說要丁嘉莉，那我就不幹了，我就撤，你讓她來。自己德行太差，這就是因和果的關係。我就記著她這個仇了。後來有一個電視台的導演（因為她

自己會寫劇本），就給我打電話說：你們劇院誰誰誰是導演，說她有一個劇本怎麼怎麼樣。我說：你千萬不要找她，她是最爛的一個編劇、最差的一個導演，我給你講，世界上沒有這麼爛的導演。我說，真的不行，她給你拖週期還不說，她根本不講信用，除非你找我這樣的好演員行，能頂著，別人不行。人家說：真的？我們都要跟她簽合同了，我覺得還行，她很有想法。我說：你別聽她嘴說，她是瞎掰，真正拍戲，她狗屁不是！她真不行！然後就聽我的話了，就把她給辭了，馬上都要簽合同了。

過兩天這導演給我發個信息說：丁嘉莉，妳怎麼可以把我這麼好的機會，她說，妳知道這個劇本、這個戲，對我意味著什麼嗎？她說，妳說這話，妳負責任嗎？我也是得過很多獎的，妳負責任嗎？妳為什麼要這麼破壞我的工作，妳為什麼要這樣？我啞口無言，我想反正我報仇了，我解氣，我不管，反正妳也沒去成。後來她說：妳太讓我失望了，我到處去說，丁嘉莉人好、戲好，她說妳真是的！妳簡直就是個小人！也是多少年過去以後，後來有一次看話劇的時候，我見過她。她看見我，人家還挺有教養的，還跟我點一個頭，我也沒理她那茬。也是前段時間，學了傳統文化以後，我就給她發了個信息，給她打個電話，她當時都哭了，她說：嘉莉，真的，我就覺得妳這人特別的好，我覺得妳是個特直率的人，有事妳就當面說，但是沒有必要背後給我穿小鞋。她說，那段時間，我運氣差極了，自信心都沒有了，讓妳給我打擊的，我自己覺得我那心情特別特別的沮喪，特別特別的不好，我百思不得其解，為什麼這樣？後來對我自己的能力我產生質疑了。她說，嘉莉，真是別再這樣了。

所以我剛才還說釘子的事情，我再向人道歉，再向人懺悔，這種傷害我能是一兩句話就彌補得了的嗎？如果我學了傳統文化，我

就知道老法師說，應該存好心、說好話、行好事、做好人。做人我應該謹慎，言語我應該謹慎，我不能這樣。《黃帝內經》說，「百病生於氣也」。那我媽媽的膽結石，那結石那麼大出來，就是我氣的！生氣就是這樣。我的眼睛快瞎了，我這眼睛真的快瞎了，就是那種怒火把我這眼睛，醫生說，妳這眼睛沒辦法了。我瞋恨心那麼重。

老法師說，現在地球都變暖了。每個人都要像我這樣瞋恨心這麼重，瞋恨心就是火，每個人瞋恨心要是都那樣，這地球要變暖了！每個人要像我似的，每個人都發脾氣，給地球加溫，這地球今後該怎麼樣？我老說，我要為世界做貢獻，我就貢獻這脾氣？我能這樣嗎？我不能這樣！現在都實行低碳生活，我就想我每發一次脾氣，我就增加碳的排放量。我不能再做這樣的罪人了，現在我一定要改我自己的瞋恨心。「百病生於氣也」，我為什麼要這樣？對自己的身心健康，對別人造成傷害，我為什麼要這樣？我老說：願以此功德。我想我瞋恨心天天大發，我哪有什麼功德？還願以此功德？沒有！什麼還福德？什麼德也沒有！您補德吧！就補德吧！

所以現在我就想，我做為影視界的一員，我也不是什麼大演員，我也做不了什麼，我就想，我也發心在影視圈裡，我要做個好榜樣，以後要積極弘揚傳統文化，在這個道路走下去。我一定不能再拍這種殺盜淫妄的片子了，我曾經拍過這樣的話劇，因為時間關係已經來不及說了。我不再拍這個戲，我一定要在影視界這個圈裡，在演員當中做個好樣子，一定要多拍善的片子，拍因果的片子，去教化別人，用妳自己的故事去教化別人，用文藝作品去救這個世界，去拯救人的心靈。我只能做這點事，我也做不了什麼，因為我的德行特別不好，水平也有限。所以羅囉嗦嗦的講得也不好，有不妥之處，請大家多多的批評指正，謝謝大家，感恩大家。阿彌陀佛。

