

傳統文化是今世之必須—傳統道德與幸福人生 劉余莉教授主講 (共一集) 2011/1/11 印尼Borobudur Hotel Flores Ballroom 檔名：56-104-0001

尊敬的印尼華裔總會的徐主席，尊敬的印尼中華傳統文化促進會的謝會長，尊敬的中華人民共和國駐印尼的謝參贊、鍾參贊，尊敬的諸位長輩，諸位來賓，諸位朋友，大家下午好！今天很高興應印尼中華傳統文化促進會的邀請，來到印尼這個寶地，和大家一起來學習傳統道德與幸福人生。在我們的中華文化中有一句俗話，說你知道了嗎？我們經常說我知道了，其實大家並不知道。為什麼這麼說？因為如果我們知道了，我們的社會就不會出現這麼多的紛爭，我們的人生也不會出現這麼多的問題。

所以什麼是道德？在中國傳統文化中，道德這個詞是由兩個字來組成的。首先我們看一看什麼是道？說簡單一點，這個道就是自然而然的秩序和規律，它所講的是一種不以人的意志為轉移的恆常不變的規律，這個規律就像太陽從東方升起、西方落下一樣，在古代是如此，在今天也是如此，這個東西我們把它稱為道。什麼是德？德者，古代的人把這個道德的德解釋為獲得的得。那麼究竟獲得了什麼？其實是獲得了道。所以我們把得道之人所具有的品質和特徵就稱為是有德的，而這個得道之人也就是聖人。也就是說聖人一言一行、一舉一動所表現出來的品質，我們就稱為德。這個道德體現在哪裡？我們今天為什麼還要學習傳統文化？其實很簡單，因為這個道德就體現在我們的經書之中，記載在古人的這些經典中，所以我們學習它，對於解決我們人生的問題就會起到幫助。當然經典中講的道有很多，我們也不能夠一一的給大家來列舉，今天時間有限，我們給大家舉幾個恆常不變的道理。第一就是「厚德載物」，

第二就是「福田心耕」，第三就是「未論行善，先須改過」。

首先我們來看看第一個問題，厚德載物，這句話相信任何一個中華人民、中華民族的後代子孫都不會陌生。在《易經》上有一句話說，「天行健，君子以自強不息；地勢坤，君子以厚德載物」。這個厚德載物是什麼意思？也就是說你外在的財物、身分、地位、名聲，都是靠你深厚的德行來承載的。所以在《大學》上有一句話說，德行是根本，財富是枝葉花果。我們學習植物的人都能夠知道，這個植物的枝葉花果能夠延伸到哪裡，它下邊的根必須也要能夠延伸到哪裡。所以一個人他能夠取得別人不具備的財富、身分、地位、名聲，那也絕對不是偶然的，他也一定具有一般人不具備的德行。

我們現在人，很多人都不了解這一個事實真相，想方設法的用各種不好的手段去獲得財富，所以現在人如果能用一個字來概括他的特點，這一個字就是貪。我們現在的人不是貪財就是貪色，不是貪名就是貪利，總之總有一個字放不下。諸位朋友，如果我們很貪財，又是想方設法的以不好的手段去獲得財富的話，那你一定要記住，在《大學》上有一句重要的教誨，很多人就是因為沒有學習這一句話，本來可以平步青雲，一帆風順，但是卻出現了危機，甚至銀鐺入獄。這句話的意思就是你的財富是以不好的、不正當的方式獲得的，怎麼樣？遲早也會以不好的方式給敗散掉。所以中國古人認為財富為五家所共有。哪五家？首先就是官府，我們這個錢是貪污受賄、違法亂紀賺得的，後來東窗事發，自己銀鐺入獄，所有的家產被沒收、被充公。所以雖然賺到你手了，你也守不住。

在我們一個朋友之中有一個在土地局做領導，他說起他們的土地局的局長就特別的羨慕，他說我們這個土地局的局長，豪華的別墅有好幾棟，都是別人送給他的，豪華的轎車開著特別的顯眼，把

女兒送到澳大利亞去求學，一路上都是坐著豪華的轎車送到機場，在澳大利亞求學的時候還給她買了一棟別墅，可以說過著很讓人羨慕的生活。我們學習傳統文化的人都知道，這個貨，這個財貨是不好的方式獲得的，中國古代的老百姓都知道這個財叫凶財，意思是說給你帶來的絕對不是吉祥如意而是災禍。所以我們就勸他不要向他學習，更不要羨慕他，而且還希望他能夠勸導他的領導能夠改邪歸正。但是他就笑話我們，他說我們這個領導是一個老江湖，他走過的橋比你走過的路都多，他吃過的鹽比你吃過的麵都多，他說社會經驗豐富，肯定不相信這一套，這都是陳芝麻、爛穀子的事。我們看一個人在春風得意的時候，你去勸導他，他也很難聽得進去，所以我們即使是想去幫助他，也無能為力。沒辦法，我們只能坐視事情的發展，結果三年過去了，這個市的市委書記因為貪污受賄被抓起來，當時也就波及到好幾個局長，其中有一位就是這一位土地局長。而他被抓起來之後，所有的親朋好友對他敬而遠之，以前送禮的人絡繹不絕，現在一提起他都很害怕，生怕和他有什麼任何的牽連，把自己牽涉到其中。

所以在民國初年有一個聶雲台先生，他就是我們所熟知的曾國藩的外孫，因為他是曾國藩的外孫，他和滿清末年的那些權貴的後人交往得很頻繁，耳聞目睹了他們起起落落的情形，最後就寫了一本書叫《保富法》，也就是保持富貴的方法。因為我們一般人都知道，賺錢容易，保持富貴可就難了。他也是用他耳聞目睹的身邊的案例給我們證明了《大學》上的這一句話，就是「貨悖而入者，亦悖而出」。大家不是這樣的賺錢，應該怎麼賺錢？明天上午鍾博士會有精彩的分享，希望大家能夠學到真正的致富之道。現在有的人很想得開，說這個錢多少才是夠，即使我是億萬富翁，我也不過是日食三餐，夜眠六尺而已，我們如果吃四頓飯，晚上加一頓夜宵，

那還不是很健康。我們再有錢，我們買了好幾棟別墅，諸位朋友，我們晚上睡覺的時候能夠同時出現在兩棟別墅嗎？我看有這樣功夫的人還不是太多。所以我們想開了，那麼多的錢，這一輩子我們怎麼花都花不完，何必為了這個身外之物挺而走險？

中國人為什麼把這個財物稱為身外之物？因為我們想一想，我們的身體，我們的身體一天天的衰老，我們希望它很健康，但是還經常的得病，我們希望我們的頭腦很聰明，記憶力特好，過目不忘，但是它還是那麼樣的愚鈍。我們連自己的身體都不能夠掌控，對於這些身外之物你又怎麼能夠控制得了？我們想明白了，覺得這個財貪得太多也沒有必要，更沒有必要為這個東西挺而走險，很多人不貪財了，就開始怎麼樣？就開始貪色，是吧？你看中國的文字都是一個智慧的符號，這個色字頭上怎麼樣？諸位朋友，你們真的覺得有一把刀在上面嗎？很多人可能覺得那都是形容，那都是比喻，沒有那麼嚴重。實際上這句話它絕對不是形容，在中國古人那裡有一句話說，「天道禍淫最速」，也就是自然的規律，給那些淫亂的人、過分的人、放縱的人，帶來災禍是最迅速最迅速的。所以中國的古代讀書人還是做官的人，對於這個字都是戰戰兢兢，不敢越雷池半步。

譬如說我們知道在唐朝有一個著名的宰相叫狄仁傑，他在年輕的時候可謂是玉樹臨風，一表人才，長得英俊瀟灑。這一年狄仁傑就去進京趕考，留宿在一家旅店，而這個旅店的主人恰好是一個剛剛死去丈夫的少婦人，白天看到狄仁傑英俊瀟灑，玉樹臨風，就不免的暗暗動了愛慕之心，到了晚上夜深人靜的時候，這個讀書人，雖然晚上了，還在刻苦讀書，但是這個時候這個少婦人就主動的來敲狄仁傑的房門。

諸位朋友，講到這裡的時候我們不妨問一下自己，如果您出差

在外，住在一個旅店裡，突然半夜有人給你打電話，說請問您需要什麼什麼服務嗎？諸位朋友，我們的反應是什麼？狄仁傑他過來把門打開，結果看到一個玉樹臨風，打扮得花枝招展的女子，這個女子打扮得很嫵媚，而且向他主動的說明來意。這個狄仁傑心裡也一動，但是很快就鎮靜下來，突然想起自己在年輕的時候遇到一位老人家，這個老人家給他看了相，說你一生主貴，以後一定是能夠做到達官貴人的，但是你千萬千萬要小心，千萬不能壞在女色的手上，因為色字頭上一把刀，因為這一把刀，把你所有的功名利祿削得平平的，讓你一無所有。狄仁傑他就說，一個人年紀輕輕，又遇到女子主動的來投懷送抱，讓我們不動心確實也有點難，有什麼辦法能夠讓我面對女色而不心動？當時的這個老人家就教了狄仁傑一個辦法，我們今天也把這個辦法教給大家，大家想不想學習？

他說其實一個人面對女色或者是男色而心動的時候，不過是被表面所迷惑，其實一個人好看不過是好看在外邊的一張皮而已，我們再仔細的想一想，在這個皮的底下都是些什麼東西？都是一些血肉相連，還有一些骯髒的管道流淌著骯髒的東西。所以這個老人家說，他說人體其實就是一個臭皮囊，沒有絲毫的可取之處，如果你遇到女子主動的來勾引你的時候，你可以把她進行這樣的觀想。你想像著這個女子生病了，躺在病床上已經很久了，也沒有人來照顧她，很久沒有洗澡，蓬頭垢面，兩個眼睛眼窩深陷，眼睛裡流著眼淚，嘴裡還淌著哈拉子，鼻子裡還流著鼻涕，還有很多的蒼蠅、蚊子聞到了這股臭味，紛紛的過來叮咬她。諸位朋友，當你看到這個情形的時候，你還願意和她在一起交往嗎？在這個關鍵的時候，狄仁傑就想到這個老人家的提醒，他把這個方法也教給這個女子，他說妳這樣來觀我，妳就發現其實我也沒有什麼可取之處。正是狄仁傑他有這樣的德行，他才有那樣的成就，他去趕考，一舉成名，而

且成為唐代的一代賢相，名垂青史。

我們看一看現實生活中，有很多有權勢的人沾染了女色，結果我們看到很多的人做到部級幹部、省級幹部，那是省部級的領導，最後還是鋃鐺入獄，而您再去調查一下的話，那後邊都有女色的原因。很多有錢的人貪上了這個色字，可能是把他自己的財產都給敗散掉，然後自己染上了一身的疾病，落得一個妻離子散、家破人亡的結果。我們看到身邊的這些例子，歷史上的這些故事，就知道「色字頭上一把刀」這句話可不是形容。我們明白了貪色也是一場空，但是有一些知識分子，就像我們這樣的讀書人，特別喜歡出名，因為讀書人對這個財富可能看得比較淡，對這個色好像也沒有什麼過分的貪求，但是就是喜歡想方設法的出名。

在中國古代的一個家書，叫《了凡四訓》上就有這樣的一句話，他說這個名，「名者造物所忌」，在世間上享有很大的名聲的人，但是卻名不符實，基本上都有意想不到的災禍。諸位朋友，在前不久在我們中國也出現了很多的名人，結果這些名人都偽造了一些假的學歷、假的經歷，最後被記者給調查出來，公布於眾，自己的名聲也就毀於一旦。所以名不符實，德不配位，這個就會給自己招致災難。當然我們看到這句話的時候，對於我們自己也是一個提醒，確實是看了冷汗真流。但是我們知識分子確實是喜歡出名。總之，只要你有一個東西過分的去貪著，而且用的是不正當的手段，都會給自己帶來的是災難，而不是吉祥。

當然我們說這個財富、名聲，並不是本身就是不好的東西，我們可以把這個財富用來辦這樣的論壇，弘揚中華文化，讓人明白做人的道理，我們可以把自己的名聲用來宣揚仁義道德，這個就讓你做到實至名歸，最後你用這個名聲也影響了社會、影響了大眾。正是因為這些欲望，給自己帶來了很多的災禍。所以古人告訴我們，

「立名於一世，失之僅頃刻」。我們回想自己的成長經歷，從小學到初中，到高中，到大學，又上了研究生，然後又成為教授，這一路走來，可以說是付出了很多鮮為人知的努力，但是我們一個不小心，在欲望面前把持不住自己，所有的努力都會付諸東流，功虧一簣，那是在頃刻之間。

所以古人提醒我們，面對財色名利的誘惑應該是什麼樣的態度？應該是戰戰兢兢，如臨深淵，如履薄冰。好像自己是站在懸崖的面前，別人拿著金錢、美色來誘惑我們，如果我們一時把持不住自己，把這個腳踏進了懸崖，我們還想後悔，還想翻過身來，那就來不及了。所以後悔後悔，都是到後面才悔，已經是悔之晚矣。這個就是告訴我們，修身、齊家都是從格物來做起。什麼是格物？在司馬光先生那裡對格物做了一個解釋，就是要格除物欲，也就是使你在財色名利的面前能夠如如不動，這個時候你才能夠有定力，才能夠去修身、齊家、治國、平天下。這個是我們講的第一個問題。

第二個問題，我們講一講福田心耕。上午在蔡老師的講課中也提到了這一句話，中國古人把人的福分用田地來比喻，也就是說我們人生的幸福，我們的福報，都是靠你善良的心來耕種的。這個福田有比較肥沃的三種，古人把它概括為恩田、敬田和悲田。我們首先看一看恩田，也就是說我們看到一個人他能夠知恩報恩，飲水思源，他不忘本，我們就可以判斷出這一個人是有福氣的人，他以後事業會有長遠的發展。所以中國古人看問題是不論一時，而論久遠，不要看他現在的享受、現在的福分，而要看他以後的發展。上午蔡老師也講了，「孝是德之本」，它是教育所產生的根源。為什麼是這樣的？因為正是從孝敬父母中，我們培養了一個人恩義、情義、道義的處事原則。我們想一想，我們人生在世，誰對我們的恩德最大？無過於父母的養育之恩。但是如果一個人，連父母的養育之

恩都不能夠記在心上，想著時時去報答的話，請問還有誰的恩德會讓他念念不忘想著去報答？所以一個人恩義、情義、道義的處事原則沒有樹立起來，他不會什麼原則都沒有，取而代之的就是一種以利害為取捨的處事方式，這件事對我有利、有好處，我就會全力以赴，當這件事由利變成害的時候，對不起，我就會做出忘恩負義的事情來。所以中國人有一句話叫「求忠臣於孝子之門」。為什麼？因為這個孝子有一種恩義、情義、道義的處事原則。

在《孝經》上還有一句話，他說一個人不愛他的父母親去愛別的人，這個和德行的要求是相違背的；一個人不尊敬他的父母親去尊敬別的人，這也是和禮的要求相背離的。為什麼是相背離的？我們想一想，我們出差在外，買了很多的土特產回到家裡的時候，我們沒有帶著這些土特產去見養育之恩最大的父母，請問我們帶的這些土特產首先去見誰了？諸位朋友，我們去見誰了？我們都沒有經驗，我們都是帶著土特產去見我們的父母了，是吧？很多人他沒有孝道的教育，他沒有形成一種恩義、情義的處事原則，買了很多的禮品，沒有想到去見養育之恩最大的父母，帶著這些土特產去見他的上司，去見他的生意合作伙伴，去見他的領導，因為什麼？因為領導可以提拔我，生意合作伙伴可以給我帶來財富，但是我的父母已經年邁了，甚至已經成為我們的包袱。所以沒有接受傳統文化之前，很多人的想法可能都是這樣的。

所以我們看現在有一個短片，大家先看一看，可能看了之後都會深有同感。這個短片的題目就叫「哪一個是我」。

那個一進門就喊「肚子餓了，飯怎麼還沒做好」的人是兒女。那個一進門，衣服都來不及換就下廚房燒菜的人是父母。

那個一會兒說「粥燙了」，一會嫌「菜鹹了」的人是兒女。那個哪怕就一點青菜、豆腐，也要精心烹飪，力爭做出滋味的人是父



母。

那個整天抱怨作業多，實在太累的人是兒女。那個累了一整天毫無怨言，洗衣打掃衛生後再陪讀的人是父母。

那個動不動就開口要錢，不給就生氣的人是兒女。那個省吃儉用、精打細算，卻從不在教育投資上吝嗇的人是父母。

那個記不住家人的生日，可一到自己生日就早早召集同學、朋友聚會的人是兒女。那個很少記自己生日，卻用心為家人準備生日禮物的人是父母。

那個早上賴床，還不停抱怨家人叫他的人是兒女。那個深夜入睡，黎明即起準備早點的人是父母。

那個受了一點委屈，回家苦水倒個不停，以求得同情和安撫的人是兒女。那個在外面受了再多氣，回家後卻強作歡笑的人是父母。

那個有牢騷就發，有煩惱就怨，把家當作壞情緒宣洩所的人是兒女。那個把苦埋在心中，生怕讓自己不良情緒影響家人的人是父母。

那個總以學業、工作忙為托辭，很少往家裡打電話問候的人是兒女。那個在電話裡噓寒問暖，總為家人牽腸掛肚的人是父母。

那個一開口就將家裡的積蓄借走，然後舒舒服服住大房子的人是兒女。那個勞累了一輩子，到老還住在破舊小屋裡的人是父母。

那個總羨慕人家多麼有錢，自己家多麼寒酸的人是兒女。那個退了休還不安分，起早摸黑掙錢的人是父母。

那個寧願把大量閒暇時間放在娛樂、和朋友聚會，卻不願回家看看的人是兒女。那個只要看到兒女，哪怕就一會兒都神清氣爽的人是父母。

那個娶了媳婦忘了娘、嫁了老公忘了爹的人是兒女。那個為兒

女操了一輩子心，老了還幫兒女帶小孩的人是父母。

那個總以自我為中心，從不把家人太當回事的人是兒女。那個從不把自己當回事，卻總以子女為榮四處炫耀的人是父母。

那個總喜歡把愛掛在嘴邊，卻很少付出行動的人是兒女。那個從不把愛說出口，卻將愛播撒於生活每一塊土壤中的人是父母。

或許只有等到兒女也成了父母時，父母慢慢變老時，我們才會回憶起生活裡這些點點滴滴，才能真正理解什麼是愛。

這個幻燈片大家看了之後可能會有所感觸，說我們既是幻燈片中的那一個父母，又是幻燈片中的那一個兒女。所以中國人有一句話說，「不養兒不知父母恩」。可是我們養了兒，又何嘗知道父母恩？我們很多人對自己的兒女照顧得無微不至，體貼入微，要什麼就滿足什麼，而對父母卻不聞不問，都是以工作忙為藉口，不能夠回家去照顧、看望一下白髮蒼蒼的父母。所以我們看了這個幻燈片，可能也在想，如果能讓我的兒子、我的女兒來聽一聽這堂課，那就好了。上午蔡老師就說了，說每一個人都要學習，都需要學習，但是只有一個人不需要學習，這一個人是誰？就是我們自己。因為什麼？因為我們都是覺得別人對不起我們，我們做的很多別人都看不到，但是怎麼樣？但是沒有去反省自己。為什麼看不到父母的需要？因為我們的自私心太重了，因為我們心中總想著我的利益，所以看不到父母的需要。

現在的人就是過著一種忙、盲、茫的人生。第一個忙就是忙碌的忙，是一個豎心旁加一個亡字，看到這個字就是提醒我們什麼叫忙？就是我們的心已經不覺悟了，已經不敏銳了，已經觀察不到周圍人的需要了，就變成了第二個盲，就是盲目，看不見的那個盲。在母親節的時候，很多的記者來採訪這些做兒女的，說你認為最好的孝敬父母的方式是什麼？這些兒子都怎麼回答？我要賺很多的錢

，讓我的父母可以住上大房子，坐上豪華的車子，多有氣派！結果這些記者又去採訪了這些兒子的母親，說您認為最好的孝敬您的方式是什麼？結果出乎意料的是，這些母親基本上異口同聲的回答說，我也不需要住什麼大房子，坐什麼豪華轎車，我只希望我的兒女有時間陪我聊聊天，嘮嘮家常，就夠了。所以我們因為我們自己的利益，或者說我們自己的事業而奔忙的時候，我們周圍人的需要都被我們忽視了。

這個也是我自己切身的體會，因為我母親也是對我們出來，總是跑來跑去的去講什麼傳統文化不是很理解。所以每一次我要出門的時候都要和她請假，多半的時候她都是很不高興、很不滿意。我就很不理解，我說做這麼好的事，大家迫切需要的事，人家都是非常的支持，像鍾博士的母親，都把他貢獻出來了，要為弘揚傳統文化來奉獻一生。結果我的母親卻對我挑三揀四，還給我設置了種種的障礙，讓我不得順利的出行，所以我當時就有很多的怨氣。後來我們學了傳統文化之後是不斷的在反省自己，為什麼？因為我們沒有看到母親的需要。所以我們去做這些事，說是為了大家學習傳統文化，但是傳統文化的根就是孝道，而我們自己還不能夠讓父母滿意，我們還在給別人鼓著腮幫子在講傳統文化。所以我們看了這些老師的講座，也覺得很慚愧，也希望我們能夠在孝敬父母方面做得更好。所以我們現在的兒女之所以沒有孝道，原因在哪裡？教兒教女先教自己。因為我們在生活中沒有表演出孝順的兒女，讓他們來學習和仿效，他們之所以不知道如何孝敬我們，那也是因為我們從來沒有細心的、認真的留意過自己的父母。所以有一個文章寫得非常感人，叫「您留意過自己的父母嗎？」

如果你在一個平凡的家庭長大，如果你的父母還健在，不管你有沒有和他們同住，如果有一天，你發現媽媽的廚房不再像以前那

麼乾淨；如果有一天，你發現家中的碗筷好像沒洗乾淨；如果有一天，你發現家中的地板、衣櫃經常沾滿灰塵；如果有一天，你發現母親煮的菜太鹹、太難吃；如果有一天，你發現父母經常忘記關瓦斯；如果有一天，你發現老父老母的一些習慣不再是習慣時，就像他們不再想要天天洗澡時；如果有一天，你發現父母不再愛吃青脆的蔬果；如果有一天，你發現父母愛吃煮得爛爛的菜；如果有一天，你發現父母喜歡吃稀飯；如果有一天，你發現他們過馬路行動反應都慢了；如果有一天，你發現他們在吃飯的時候老是咳個不停，千萬別誤以為他們感冒或著涼，那是吞嚥神經老化的現象；如果有一天，你發覺他們不再愛出門……。如果有這麼一天，我要告訴你，你要警覺，父母真的已經老了，器官已經退化到需要別人照料了。如果你不能照料，請你替他們找人照料，並請你請你千萬千萬要常常探望，不要讓他們覺得被遺棄了。每個人都會老，父母比我們先老，我們要用角色互換的心情去照料他，才会有耐心，才不會有怨言。當父母不能照顧自己的時候，為人子女要警覺，他們可能會大小便失禁，可能會很多事都做不好。如果房間有異味，可能他們自己也聞不到，請不要嫌他髒或嫌他臭，為人子女的只能幫他清理，並請維持他們的自尊心。當他們不再愛洗澡時，請抽空定期幫他們洗身體，因為縱使他們自己洗，也可能洗不乾淨。當我們在享受食物的時候，請替他們準備一份大小適當、容易咀嚼的一小碗，因為他們不愛吃可能是牙齒咬不動了。

從我們出生開始，餵奶、換尿布，生病時不眠不休的照料，教我們生活基本能力，供給讀書，吃喝玩樂和補習，關心的行動永遠都不停歇。如果有一天，他們真的動不了了，角色互換不也是應該的嗎？為人子女者要切記，看父母就是看自己的未來，孝順要及時。樹欲靜而風不止，子欲養而親不待，您留意過自己的父母嗎？」

這篇文章寫得非常感人，我在第一次讀這篇文章的時候也是淚流滿面。因為什麼？因為到西方去留學，學會了西方的功利主義，覺得父母已經成為我們的負擔，而我們自己學業有成，也愈來愈看不起父母，然後說話的時候也是沒有禮貌，甚至還經常說一些讓父母傷心的話。所以確實是不學，不知道，人不學，不知義。如果一個人連父母都不能夠孝敬的話，那確實是連禽獸都不如。自然界的烏鴉尚有反哺之情，羔羊尚有跪乳之恩，我們一個人連自己的父母都不能夠孝養的話，那確實比不上這些禽獸。我們正是從孝敬父母培養一個人知恩報恩、飲水思源的這種意識，所以我們的事業能夠長遠的發展，也正是得益於有這個孝敬做為德行的根本。這個是我們講的第一個恩田。

第二，我們講一講敬田。在我上大學的時候，成績非常的好，基本上每一次都是一等的獎學金。當時我在人民大學讀書，這個一等獎學金意味著什麼？就是你每一年的所有的學科考試都必須是優秀，如果你有一門不是優秀，那都是二等獎學金。正是因為自己的成績很好，結果怎麼樣？走在路上目中無人，這個眼睛都是往上看的。結果每一次要評三好學生，現在也實行民主選舉，同學要給大家投票，結果雖然成績名列前茅，一投票的時候大家就都不投我。當時我是怎麼想的？當時我就想，都是因為我的成績太好，他們都嫉妒我，所以不投我的票。這一種想法一直持續到我真正的接觸了《弟子規》，聽到了蔡老師的「《弟子規》細講」，在講座中他就提到了孔老夫子的一句話，他說「君子敬而無失，與人恭而有禮，四海之內皆兄弟也」。而我們現在走到哪裡，不僅不能夠體會到四海之內皆兄弟的這種境界，反而走到哪裡，和哪裡的人發生了矛盾，發生了衝突，發生了對立。

特別是現在的孩子，剛開始接觸的時候，和小朋友還能玩，結

果玩上了兩天就和他有了矛盾，不願意和他在一起。為什麼現在的人、現在的孩子都體會不到四海之內皆兄弟的境界了？孔老夫子一語中的，一句話就把原因給我們說出來了。說「四海之內皆兄弟」，那是結果，原因在哪裡？原因在於君子敬而無失，與人恭而有禮，也就是說我們做到了對別人都恭敬，沒有任何的過失，對每一個人都彬彬有禮，你走到哪裡，哪裡就是你的兄弟姐妹。所以我們對別人要保持恭敬心，首先就要克服傲慢之心。中國人有一句話是「人道惡盈而好謙」。我們觀察人際交往，人們一般都喜歡那個謙恭有禮的人，討厭那個傲慢無禮的人。在《易經》上有一句話，叫「一陰一陽之謂道」。這個陰陽並不是很玄虛的東西，都可以從自然界的現象得到觀察，譬如說有日就有夜，有寒就有暑，有春夏就有秋冬，有潮漲就有潮落。從這些自然界的現象來觀察，都是一盈一虛、一消一長。而我們把這個道理用來觀察人世的變化，又何嘗不是如此呢？譬如說我們看到一個人現在很懶惰，我們就一定知道將來一定有忽然困苦的日子到來，我們看到一個人現在很傲慢，就可以推知總有一天倒架子的日子會到來。

所以中國人還有一句古話，那就是「富不過三代」，這也體現了一陰一陽之謂道的規律。前不久我在北京的出租車上聽到廣播台的主持人說了一句話，他說我們現在中國人都沒有教育富二代、富三代的經驗，所以我們必須要到西方人那裡去學習，看他們怎麼教育富二代的。諸位朋友，在中國的歷史上，不知道有多少個家族，他們的家業豈止是承傳了兩代、三代，那是承傳了上百年、上千年而不衰，但是在崇洋媚外思想的影響下，我們居然認為自己沒有教育富二代的經驗。所以富不過三代，這是結果，原因在哪裡？我們看，第一代創業的人往往都是白手起家，兢兢業業，用自己的雙手創下了事業，到了第二代，雖然條件好了，還能耳聞目睹父輩創業

的艱難，還知道克勤克儉，使事業發展壯大，但是到了第三代，一出生就過上衣來伸手、飯來張口的生活，更沒有體會到祖輩和父輩創業的艱難，不知道什麼是克勤克儉、勵精圖治，還學會驕奢淫逸、鋪張浪費，久而久之，就把祖輩、父輩辛辛苦苦所打下的基業給敗壞光了。

所以中國古人常用一個太極圖來表示一陰一陽之謂道的規律，這個太極圖，半邊是陰的，半邊是陽的，中間有一個界限。如果過了這個界限，意謂著陰陽失去了平均，陰陽失去了平均會怎麼樣？那就是會引起變化，這就叫陰極則陽生，陽極則陰生，也就是物極必反，盛極必衰，消極必長。而那些家業能夠承傳三代以上的家族，都能夠觀察到這個規律。所以在《易經》上有一個卦叫謙卦。《易經》有六十四卦，人們根據這個卦象來推卜一個人、一個國家、一個軍隊的未來。在六十四個卦中，每一個卦都有六爻，六爻的爻辭有凶有吉，但在所有的六十四卦之中，只有一卦是六爻皆吉的，這一個卦就是謙卦，也就是謙虛的謙。而這個謙卦的卦象是地山謙，高山都是在平地之上的，但是在謙卦之中，這個高山寧願居於平地之下。我們想一想，一個人他才華橫溢，就像高山一樣，但是他不居功自傲，把這個事情做好之後，功勞推給了領導，推給了同事，推給了下屬，結果這樣的人，即使很有才華，也不會遭人嫉妒、遭人障礙。所以中國人有一句話叫「謙卦六爻皆吉，恕字終身可行」。

孔老夫子一生所奉行的就是溫和、善良、恭敬、儉樸、禮讓的德行，而他的後代子孫一直承傳到今天，保持了八十多代，兩千多年而不衰。道家的創始人老子，也是把對天道的認識運用到人際關係的處理上，提出了「處柔守慈」的處事原則。所以在《尚書》上也有這樣一句教誨，說驕滿給自己帶來損失。為什麼給自己帶來損

失？因為一旦一個人驕滿，認為自己比別人強，他這一生就不再會有好學的品質，他不再好學了，他的人生就很難提升。所以諸位朋友，今天我們來到這一個會場的人確實都是有福之人，因為我們起碼有一個品德，那就是謙虛。如果我們認為自己都會了，比別人做得好了，還用聽你這一套嗎？我們就不會坐在這裡了。謙虛讓自己受益，這是一個自然而然的規律，又說唯天福善禍淫，天道自然的規律都是給善良的人帶來福分，而給過分的人、放縱的人、驕滿的人帶來災禍，這個都是從一陰一陽之謂道的規律推導出來的。所以我們只有保持謙卑心，才能對別人生起恭敬。而我們要對別人保持恭敬心還要克服一個障礙，那就是發怒。這個怒字上面是一個奴隸的奴，下面是一個心字，看到這一個字，就是提醒我們，當我們發怒的時候，就是把自己的心變成了奴隸，我們已經不能掌控自己的情緒了，所以才會發怒。所以也有人說，發怒是拿別人的錯誤來懲罰自己。為什麼？因為一旦一個人發怒了，《黃帝內經》上說怒傷肝，經常喜歡生氣的人就會有兩個比較明顯的特徵，因為怒傷肝，這個肝上就會出現很多的病症。

第二，中國人還有一句話說「怒髮衝冠」，如果一個人經常喜歡生氣，這個血氣總是往頭頂上湧，這個頭頂會經常發熱，而這個頭頂經常發熱會有什麼樣的不良後果？我們看一看，那個植物在很燥熱的地方都不是很茂盛，所以如果一個人經常喜歡生氣發火的話，他的頭髮就不是很愛長。當然大家不要左顧右盼去對號入座。大家還記得中國人有一句話叫聰明絕頂。為什麼聰明的人頭髮比較少？我們去觀察一下好像也很有道理，因為這個聰明的人看別人做事都是笨手笨腳，說這麼簡單的事你都做不好，他就容易著急，容易上火，結果把自己的頭髮弄得很不愛長。這個確實給自己帶來很多的弊端。



而在民國的時候有一個王老善人，他觀察了人的性格、情緒和人的疾病之間的關係，提出了一句話，說「恨怨惱怒煩」，人生五毒丸，吃了半顆就生病，吃了一顆就要你的命。所以我們人體五臟六腑之間都有問題，都是因為我們有恨怨惱怒煩這五種不良的情緒有關。我們知道發怒是拿別人的錯誤來懲罰自己，就要轉怒為恕。這個恕上面是一個如，下面是一個心，告訴我們要如其心。如誰的心？如對方的存心。當我們能夠站在對方的角度換位思考的時候，我們就能夠將心比心，做到己所不欲，勿施於人。所以孔老夫子的弟子來請教他，說老夫子，有沒有一個字我可以終生奉行的？孔老夫子說有，這一個字就是恕，就是你自己不想得到的，也不要強加給人。在《弟子規》上也有這樣一句話，「將加人，先問己，己不欲，即速已」。諸位朋友，如果您把這一句話落實在我們的生活中，當你每做一件事之前就反過頭來想一想，我希不希望別人以這樣的方式來對待我？如果我不希望別人這樣對我，那我們就不要以這樣的方式去對待別人。我們知道發怒是拿別人的錯誤懲罰自己，就要握住自己快樂的鑰匙。

有一篇文章寫得也非常好，他說「一個成熟的人握住自己快樂的鑰匙，他不期待別人使他快樂，反而能將快樂與幸福帶給別人。每一個人心中都有一把快樂的鑰匙，但我們卻常在不知不覺中把它交給別人來掌管。譬如說，有一位女士抱怨說：「我活得很不快樂，因為先生常出差不在家。」她把快樂的鑰匙放在了先生的手裡。一位媽媽說：「我的孩子不聽話，叫我很生氣。」她把鑰匙交在了孩子的手中。還有一個年輕人從文具店裡走出來說：「那位老闆服務態度惡劣，把我給氣炸了！」他把鑰匙交在了老闆的手裡。這些人都做了一個相同的決定，就是讓別人來控制他自己的心情。當我們允許別人掌控我們的情緒時，我們便覺得自己是受害者，對現況

無能為力，抱怨、憤怒成為我們唯一的選擇，我們開始怪罪他人，並且傳遞著這樣一個信息，我這樣痛苦都是你造成的，你要為我的痛苦負責。一個成熟的人握住自己快樂的鑰匙，他不期待別人使他快樂，反而能將快樂與幸福帶給別人。他的情緒穩定，為自己負責，和這樣的人在一起是一種享受，而不是壓力。諸位朋友，你們的快樂的鑰匙在哪裡？在自己的手中就要把它握住了。如果你把它放在了別人的手上，就趕快把它拿回來吧！

這個文章確實寫得很好，它教導我們要握住自己快樂的鑰匙，成為自己情緒的主人。因為從邏輯上說，沒有一個人能走進你的內心，對不對？那一個使你生氣的人是誰？是我們自己。所以下一次你再生氣、再發火、再怨天尤人的時候，你就要提醒自己，我又把自己快樂的鑰匙放在了別人的手上。這個是我們要保持尊敬心克服的第二個障礙。

第三個障礙就是怨。中國人有一句話說，「看別人不順眼是自己的修養不夠」。諸位朋友，我們看了這句話能夠理解它的內涵嗎？我們說他明明就做錯了，是他做得不好，為什麼我看他不順眼還是我的修養不夠？在「《弟子規》細講」中，蔡老師舉了一個故事，有助於我們很好的理解這一句話。他說當我們看到一個孩子還沒有走上社會，就做出了很多背逆社會的行為，譬如說他看到一個豪華的車子停在路邊，雖然他不認識這個車子的主人，但是他上去給這個車子拿著刀子劃兩道，甚至潑上汽油，一把火把這個車子給燒掉了。諸位朋友，如果您恰好是這個車子的主人的話，你遇到了這樣損人不利己的事，您的第一反應是什麼？我們第一反應，沒有學習傳統文化之前就是要發怒，還會說怎麼有這樣的孩子，真是沒有家教！可能這個怨恨不平的心就生起來了。但是當我們進一步去探討原因的時候，才發現這個孩子小的時候他的父母離異，沒有人給

他做人的道理，更沒有人讓他去學習《弟子規》，他從小就不知道做人的本分在哪裡，而且因為沒有得到父母的愛，沒有得到這個世間的真情，他和人相處的時候就是懷著冷漠、懷著對立、懷著仇恨，所以他還沒有走上社會，就已經做出了悖逆社會的行為。

當我們知道這個原因的時候，我們再想一想我們自己是怎麼對待自己的孩子？我們聽說傳統文化教育孩子效果好，你看我們今天放下了所有重要的工作，來到這裡傾聽傳統文化的教誨，我們聽說哪一個學習方法提高成績特別的迅速，可能是不惜重金的送孩子去學習，我們對自己孩子確實是關懷得無微不至。我們再想一想，這些孩子相對於我們的孩子是不是很可憐？所以中國人有一句話說，「可恨之人必有可憐之處」，你看他今天的處境、今天的行為很可恨，但是你再去探討原因的話，都有值得人同情和可憐的原因。而當我們把這種原因找到之後，我們對他提起的不是不平、不是抱怨，也不再是怨恨，而是去幫助他、去提高他的一種心。所以我們看別人不順眼的時候，確實是我們的心地不夠慈善、不夠厚道。

在當代的日本科學家江本勝博士那裡也做了一個水結晶的實驗，這個實驗是從科學的角度給我們證明了這一點。他是怎麼做的？他把這個水先貼上「愛、感謝」、「我恨你、討厭你」不同的詞，然後放在冰箱裡去結晶，過一段時間之後再把這個結晶拿出來，放在高倍的顯微鏡、放大鏡下去觀察，結果他發現，幾百萬次的實驗過去了，看過「愛」和「感謝」的水形成的結晶是最美的，充滿了喜悅，像盛開的鮮花一樣。為什麼這個水的結晶很美？因為我們給它的意念是愛和感謝。你看這一個是看了「謝謝」，呈現的是美麗的雪花狀的六角形。而下邊這個圖案，是看了「混蛋」、「我恨你」、「討厭你」、「醜死了」，不能形成完美的結晶，而且是混濁一片，讓人一看確實生不起喜愛之心。同樣的水，只是因為你對它

的意念不一樣，它所呈現給你的結晶也就不同。所以我們看別人不順眼的時候，他呈現給我們的是不如意，因為什麼？因為我們看他的眼光、看他的心態，就是帶著怨恨、帶著挑剔、帶著抱怨，而沒有感恩之心。所以這一個實驗，也是從科學的角度給我們證明了，看別人不順眼是自己的修養不夠。

所以中國古人有一句特別重要的教誨，就是境隨心轉，也就是說我們的環境，我們的物質環境，包括我們的身體，都是隨著我們的心轉變的，而和我們的心最切近的環境就是我們的相貌、我們的身體。所以我們的相貌長得好不好，我們的身體健不健康，在很大的程度上都取決於我們的心態。那個做警察的人特別有經驗，他只要一上公共汽車，他拿眼一掃，就知道哪一位是小偷，因為那個小偷都長得賊眉鼠眼相，而那些搶劫案的、殺人案的這些凶犯，這些犯罪人員，他的臉上也有一種凶相。大家看那些心地很善良的、很仁慈的人，他的相貌就很仁慈，大家一看上午的淨空老和尚，你看慈眉善目，一看就知道是一個仁慈的長者。所以中國人有一句話說，「相由心生，境隨心轉」。我們明白這一個道理的時候，當我們遇到不如意的人際關係和環境，解決的答案一定不在外，一定是在我們的內心。所以在《格言別錄》上有一句話，它說「德盛者，其心和平，見人皆可取」。也就是說德行很高的人，他表現出來心平氣和，見到每一個人都有可取之處，都有我值得學習和效仿的地方，所以他口中所許可者多，就是他口裡所讚歎的人、認可的人、肯定的人就有很多很多。相反，那個德行淺薄的人，心地刻薄、傲慢，見到每一個人都有可憎惡的地方、可挑剔的地方、不如我的地方，所以他眼睛中所瞧不起的人、所鄙視的人就有很多很多。我對這句話特別的有體會，為什麼特別的有體會？因為我自己以前就是一個德薄者，看到誰做事都覺得這不好、那不對，這不夠圓滿、那還

有待提高，如果換了我，一定做得更好。其實如果真的讓我去做，還不一定有人家做得那樣的圓滿。這個就是我們從學習傳統文化中給我們的人生教誨，如果我們能克服傲慢心、克服怒氣、克服抱怨心，我們對別人的恭敬心才能夠逐漸的提起。

當然這個敬田還包括對聖賢教誨的恭敬、對傳播聖賢教誨的人恭敬，所以中國人特別強調尊師重道，「一分誠敬得一分利益，十分誠敬得十分利益」。就像我們今天來了很多的聽眾，大家回去之後，兩天，雖然學的課程都是一樣的，聽的教誨也沒有什麼不同，但是對我們人生的改變，我們從中所獲得的益處，卻大大的不同。原因在哪裡？原因在於我們的心是不是恭敬。當然我們老師其實不需要大家恭敬，因為我們講完這個課可能過兩天我們就回去了，再也見不到大家了，大家對我們恭敬與否，我們也沒有說就歡喜一點，對我們不恭敬，我們就覺得受到打擊。其實怎麼樣？其實是我們的恭敬對於我們自己的人生有幫助。就像我們現在很多的人，對聖賢教誨都持批判的態度，還沒有深入聖賢教誨，就說哪兒是糟粕，要取其精華，去其糟粕。這句話說起來好像沒有什麼不對，但是什麼樣的人才會有資格取其精華，去其糟粕？我們古代的聖賢經典那都是聖人所講的道理，而我們現在的一般人都可以對它指手畫腳，說哪是精華、哪是糟粕。所以很遺憾的事就發生了，因為我們傳統經典中那些精華的東西，都被我們某些人做為糟粕給拋棄了，這個確實是很遺憾的一件事。

在《易經》上有兩個卦也給我們很大的啟發，一個卦叫泰卦，一個卦叫否卦，有一句成語，就叫「否極泰來」。這個泰卦的卦象是坤上乾下，本來這個乾代表天，坤代表地，正常的位置是應該乾在上，坤在下，但是在泰卦之中，它們兩個的位置互換了，這個天到了地的位置，地到了天的位置，這就意味著他們能夠站在對方的

角度换位思考，這就是我們所說的「各自責，天清地寧」。而這個否卦是恰恰相反，乾在乾的位置，坤在坤的位置，它們各自站在自己的位置來要求對方、挑剔對方、指責對方，說你應該應該怎麼做，但是你卻沒有做好，這就是「各相責，天翻地覆」。所以我們和人遇到了不愉快，遇到了誤解，遇到了人際關係的障礙，諸位朋友，您去用心的反省一下，一定是我們站在自己的角度，不知道换位思考為對方著想所導致的。這個就是我們講的敬田。

第三，我們講一講悲田。這個悲在古代的漢語中解釋為惻愴而救贖之，也就是說你要有慈悲心必須具備兩個條件，第一，你是對別人的處境感同身受，如果你不能夠對他的處境感同身受，你去捐了很多的錢，目的是什麼？你看我能夠上電視，我是老闆，我有錢，我們是英雄主義，那個稱不上悲。你要對他的處境感同身受，有那種發自內心的同情心要去幫助他。所以第二個條件就是要有切實的行為給以幫助。有很多人看到汶川地震，看到泥石流，看到火山爆發，哭得眼淚直流，覺得被這些人的悲慘處境很是同情，但是要到具體的捐助，他是一分錢都不願意拿出來，這也不叫悲。所以我們要具備悲，那就是必須具備兩個條件，第一就是同情，感同身受，第二就是要做出具體的行為給以幫助。

孟子也說，他說「惻隱之心，仁之端也」，惻隱之心就是同情心，這個是仁愛之心的發端。在《論語》上有一句話大家可能都很熟悉，叫「君子坦蕩蕩，小人常戚戚」，這兩句話雖然大家耳熟能詳，但是不要把它輕易的錯過了，因為這兩句話告訴我們人為什麼會有煩惱，為什麼會有壓力，人生為什麼還有很多的不如意。這個君子人雖然還沒有像聖人那樣成為得道之人，但是他能助人為樂，成人之美，看到別人有需要就給以幫助、給以付出，他總是想到去幫助別人，他沒有自己，所以他的心胸總是歡欣喜悅、坦坦蕩蕩的。

狀態。而這個小人他總是想到自己的利益，甚至為了自己的自私自利，爾虞我詐，勾心鬥角，想方設法的去謀算別人，這樣的人就會處於鬱鬱寡歡的憂戚狀態。所以諸位朋友，我們人生之所以還有壓力、還有煩惱，還有很多的不如意，都是因為我們不能夠把目光從自己的身上移開去幫助別人所導致的。

大家都知道在新加坡有一位華人叫許哲女士，現在有一本書叫《快樂是一種習慣——一百零六歲的快樂法則》，就記載了她的事蹟。這個許哲女士在小的時候看到母親所做的一件事，從此樹立了她一生為人處事、待人接物的原則，就是要去幫助別人。所以她今年已經活到了一百一十多歲，但是還是身體健康，應邀到世界各地去講瑜珈。當記者來採訪她長壽祕訣的時候，她就說，她說我最快樂的事，就是看到我所幫助的人他們臉上露出了笑容，我也很開心，所以整天沒有煩惱，因此會長壽。這句話雖然只是她個人的人生體會，後來也為科學家所證明，在美國密西根大學的布朗教授，對四百二十三位六十五歲以上的老人進行了跟蹤調查，結果顯示，那些經常給予他人精神上的支持或給予他人幫助的老人，與那些從不為別人提供任何幫助的老人相比，預期壽命平均要長五年左右。而那些僅僅接受別人幫助的老人，他們的壽命卻沒有太多的變化。而這位科學家也指出，說人們在社會中往往得意於對社會和他人的付出，而不是一味的從社會和他人那裡去索取。所以我們看到別人的苦難，我們給予同情、給予幫助，不僅僅是幫助了別人，也是成就了自己。所以我們看一個人能不能有發展前途，我們就可以從這三個方面來看，第一就是他是不是知恩報恩、飲水思源，第二就是看他對人、對事、對物是不是有恭敬心，第三就是看到他是不是有慈悲心，看到別人的苦難，給予幫助。這是我們講的第二個問題。

最後一個問題就是未論行善先須改過，我們想方設法的去做好

事，就像我們要把這個杯子的水要注滿一樣，但是我們還有很多的過失沒有改正，這就像這個杯子還有一個漏洞，這個漏洞把你所做好事的那些福分都給漏掉了。所以中國古人說，未論行善，先須改過。我們學習傳統文化從哪做起？就是要從改過來做起。所以能夠認識到自己的過失，這個就叫覺悟的開端。但是當我們反省自己過失的時候，我們覺得自己做得不錯，好像十全十美，沒有什麼過失，怎麼辦？上午蔡老師也給我們指出了五倫關係，我們可以通過這五倫關係來反省自己的本分。這五倫關係，在以前也是做為知識給它記下來，但是現在我看到這五倫關係的時候，我不再是把它做為知識點來記下，而是用它來反省我們自己。

如果我們是父母的話，我們是不是慈愛教導了兒女，做好了父母的本分？如果我是做兒女的，我們是不是做到了孝養父母，能夠贍養他，讓他衣食無憂，能夠養父母之心，讓他能夠生活得很和樂，而且讓他能夠有聞聽聖賢的教誨，有遠大的志向？我做為領導者，是不是能夠仁愛、關心下屬，做到了作之君、作之親、作之師，不僅僅領導了下屬，而且關愛他，而且教導他？我做為下屬，對領導交給我自己的工作任務是不是盡心盡力的加以完成？做為丈夫的，是不是做到了有恩義、有道義、有情義？做妻子的，是不是有良好的德行，能夠起到相夫教子的作用？做兄長的，是不是友愛、關心了弟弟妹妹？而做弟弟妹妹的，對於兄長是不是保持了恭敬心？我和朋友，和平等的人相交往的時候，是不是做到了誠實、守信？所以我們從這五倫關係中來反省，我們就能知道自己的過失在哪裡。這個就是我們講的第三個問題。

最後我們把自己學習傳統文化的一點心得體會也匯報給大家，我自己覺得學習傳統文化能夠得力就是守住了十六個字。這十六個字，第一就是「一門深入」。我們學習傳統文化不是去做學者，不



是去談玄說妙。孔老夫子說「古之學者為己，今之學者為人」。古代的學者學習聖賢教誨是為了提升自己的修養，能夠齊家、治國、平天下，而現在的人學習聖賢教誨是給別人看的，是裝點自己的門面的，在我們朋友聚會的時候、在酒席之間我可以說孔老夫子怎麼說，《詩經》上怎麼說，這個是「不力行，但學文，長浮華，成何人」。我從大學開始專業就是倫理學，學的就是中國傳統倫理思想，但是我一直把這個傳統文化做為學問去研究，用來寫文章、拼職稱，從來沒有想到去身體力行《弟子規》的教誨。結果怎麼樣？結果我們所學的和我們自己的行為、生活毫不相關，沒有從傳統文化中獲得真實的利益。

所以我們要一門深入從哪裡入手？可以從《弟子規》來入手。因為這個《弟子規》它是做人的規則，也就是說不分種族、宗教，只要你是一個人，你就必須要學習《弟子規》。有的人把這個《弟子規》給它形容為交通規則，就像我們開車必須要遵守交通規則，才不至於和別的車發生衝撞，我們做人必須有做人的規則，我們才不至於和別的人發生人際的矛盾。我們現在有很多的老師，像上午的蔡老師、明天的鍾博士，他們都對《弟子規》有詳細的講解，這些講解給很多的企業、學校、還有單位，都帶來和諧、帶來幸福，希望大家回去好好的看一下。

第二就是長時薰修。我們今天聽了一天的講座，覺得人生不學傳統文化那真是白活了，自己很多的錯誤都在傳統文化中找到答案，真是太好了！結果我們走出這個教室來和我們的親朋好友去交流的時候，他們就說，都什麼年代了，還學這一套，然後你這個信心就一點一點的被他們給澆滅了。所以要長時薰修。古人說「三日不讀書，面目可憎」。古時候是什麼時候？人人都熟讀四書五經，《弟子規》更是每一個人做人的標準，在這種時候三日不讀書還面目

可憎。我們現代是什麼時候？我們現在很少能聞聽聖賢教誨，打開網路、媒體到處都是讓人引起貪瞋痴慢的內容，在這種條件下，如果我們一日不讀聖賢書就面目可憎，就回到我們原來的那種狀況了，所以要長時薰修，還有就是要親附善友。今天很多人來到這個會場可能是被朋友給拽來的，甚至是被朋友給騙來的，是吧？如果您屬於這種情況，你要特別感謝你這位朋友，他是你真正的善友，為了讓你學習聖賢文化，都是不擇手段，是吧？古人有一句話說，「親附善友，如霧露中行，雖不濕衣，時時有潤」。和那個善良的人交朋友，在一起交流，你就像在霧水中、露水中行走一樣，雖然它打濕不了你的衣服，但是你能夠常常蒙受他德風的滋潤，這個是親附善友。最後最關鍵的一句話就是身體力行，從改過、從五倫關係、從《弟子規》做起，能夠使傳統文化落實在我們的生活和行為之中。

最後我們也用幾句話來結束今天的講座，「人戰勝自己是最難的，所謂的競爭絕對不是和別人爭，而是和自己的習性爭。希望我們每一個人都不要成為自己欲望的奴隸」。聽了今天的講座，很多人也在反省自己，我們的人生走了很多的彎路，做了很多的錯事。喬布斯他也有一句話，他說「人生中的挫折中站起來，那麼就能夠將經歷變成財富；如果倒在挫折中站不起來，那麼挫折的經歷就是一場災難。選擇災難還是財富，完全取決於你面對挫折的態度」。我也希望今天的講座只是我們學習聖賢教誨的一個開始，而絕對不是結束，也希望我們在座的各位，能夠把傳統文化的教誨力行在自己的生活中，為自己的家庭、事業，乃至於整個社會的和諧，貢獻出自己的綿薄之力。我今天的分享到此結束，不足之處歡迎大家批評指正。謝謝大家。