

尊敬的上淨下空老和尚，尊敬的各位大德，各位師長，大家下午好，阿彌陀佛。我先自我介紹一下，我叫傅冲，我來自於上海，我是上海電影製片廠的一名演員，影視演員。今天非常榮幸的，能夠來到這麼莊嚴的道場，為大家匯報，我學習傳統文化前後的一些心得和體悟，我真的非常榮幸。在我匯報之前，我想跟大家說一說，我昨天晚上晚上沒有睡好。我就在想我怎麼有這麼大的福報，能夠坐到師父老人家曾經講經的地方，因為我昨天就坐在老人家的對面，昨天是清明節四月五號，重講《無量壽經》。我就覺得是在夢中的感覺，我坐在老人家的對面在聆聽，我就在想，我怎麼會有這麼大的福報？我覺得我這短短的、這麼短暫的一個生命，才剛剛開始，我才三十歲，但是我怎麼會這麼大的福報？因為我犯了很多的錯誤，在沒有學習傳統文化之前。後來我就覺得是我的祖上積德，因為《易經》裡面有一句話，叫「積善之家必有餘慶，積不善之家必有餘殃」。

我想首先介紹一下就是我的祖輩，我的爺爺奶奶。爺爺奶奶是我們國家老一輩的，就是無產階級革命家，我爺爺是老紅軍，奶奶是抗戰老幹部。爺爺是一九五五年授銜的老將軍，他十三歲就參加革命，這一輩子為黨和國家就是奉獻了自己。真的是一生嘔心瀝血，拋頭顱、撒熱血的那一代，一輩子沒有為過自己。我聽我的爸爸和叔叔們經常說爺爺的故事，說他為他的六個孩子，從來沒有謀過私利。曾經六個孩子都怨過爺爺，說爺爺是這麼大的一個高官，因為他最後當到了通訊兵部的主任，不知道這邊香港的朋友知不知道

？通訊兵部就是做通訊的。爺爺在解放的時候，我記得他也跟我說過，說他跟陳毅委員長是解放了上海，解放了南京，這樣一路的打下來，他做地下的這些諜報工作。曾經我們上海電影製片廠，拍過一部戲，叫「永不消失的電波」。那部戲是寫一個原名叫李白的地下工作者，就是發電報的那個，那個原型是叫李白的人，也是爺爺的一個老部下，那是個真人真事改編的。我很小的時候看過這個片子，我覺得那好像純粹是編的故事一樣，其實不是。他們當年真的就是那樣的，冒著生命危險保衛自己這樣的國家，然後今天有一個這樣，我們那麼安定團結，好的、繁榮的社會發展。爺爺是這樣的狀況。奶奶，我聽爸爸說，她是許世友將軍的諜報處處長，也是做這個工作的，也是做跟諜報有關係的。老人家一輩子也非常的善良，是個山東老太太，特別的善良。我想就是這樣的一個家庭，為子孫積了非常多的福報，這個福享不盡，留給了後代。

可是我在沒有學習傳統文化之前，我不懂得這些。我覺得我現在有今天一個好的生活，我自己的形象很好，我的條件非常好，我是一名影視演員，我每年拍戲很多，賺錢很多，都是因為我自己自身的條件好，跟任何人沒有關係。我從來沒有感恩的心，從不感恩爸爸媽媽，也不感恩爺爺奶奶、外公外婆，都沒有。現在學了傳統文化以後，有了小小的一點點智慧了，我就提起了這顆感恩的心。所以在和大家開始匯報之前，我就感恩我的祖先，感恩我的爺爺奶奶和外公外婆，以及所有給我積德的這些祖先們，能夠讓我今天有這麼大的福報、福氣坐在這裡，為大家匯報。感恩我的祖先們，謝謝你們。

我從我小的時候談起，我能生長在這樣的一個家庭，還是比較富足的。生下來以後，爸爸媽媽由於沒有受過傳統文化的教育，他們也不知道怎麼樣幫助孩子，教育孩子。媽媽性格非常剛強，爸爸

也是很剛烈的性格，兩個人經常發生口角。在我記事起，我記著我小時候，一歲多點就有記憶了，他們就經常打架，甚至動手。爸爸經常是非常抑制不住自己暴躁的情緒，而且打媽媽打得非常厲害，所以我經常受到驚嚇。我在這裡想跟在座的，以及以後在電視機前，能夠看到錄像的觀眾說一下，其實你們不知道，孩子從很小的時候就有記憶。有一句話說過，不幸的家庭各有不同，幸福的家庭是一樣的。我就是因為童年非常的不幸，所以我在很小的時候就有很深的記憶，他們的打架、吵架在我面前。孩子從生下來以後，小眼睛一睜開它就是錄像機，耳朵一張開它也是錄音機，它在錄著父母的一言一行。有一句話說得好，就是父母不用教，全憑德行感，真的是這樣的。所以我也真的勸告在座的一些父母們，你們的一言一行，哪怕一個眼神都在教孩子。

他們倆這樣的一個狀態，我一歲多的時候就受到非常大的驚嚇。記得不到兩歲的時候，我就經常做惡夢，經常是從床上半夜就驚叫而起，喔的一聲就跳起來了，跳起來以後就開始大喊大叫。媽媽知道是為什麼，肯定是孩子受了驚嚇，就和爸爸研究怎麼辦，因為父母都非常的愛我。商量來、商量去，決定把我送到幼兒園，就長托的幼兒園。長托幼兒園是一個星期要接送一次，但是我當時年齡太小，人家長托要三歲以後，我還不到兩歲。但是因為我從小身體長得比較胖，比較大，看著還挺像大孩子，所以媽媽就給走了個後門，就送進了長托，但是還是屬於大小便不能自理，孩子太小。我情緒比較憂鬱，其實我長大以後得過憂鬱症。我現在學了傳統文化以後，我往前推這個故事，歷史的一頁一頁，我就知道那個憂鬱的種子，就是在一歲的時候種下的，甚至在我媽媽娘胎裡面，我媽媽懷我的時候就種下了。因為媽媽跟我說，她在懷我的那十個月當中，一直是非常憂鬱的，經常跟我父親發生口角。所以我知道我憂鬱

的種子，是從很小的時候，在娘胎胎教的時候就種下了。生下來以後，繼續這種憂鬱的狀態，驚恐的狀態。

進了幼兒園以後由於我太小，沒辦法排解自己憂鬱和恐怖的情緒。我記得我有兩件寶貝，一個寶貝是我的小椅子，很小是個黃色油漆漆的小椅子，那是我的寶貝。還有一個寶貝是我的小手絹，別在我的左胸口，是媽媽給我的，因為那個手絹我要經常拿著聞，聞媽媽的味。還有小椅子，是我每天在幼兒園一個牆角，那個牆角是我的地方，我的地盤。記得那個牆角一面是牆，一面是孩子們放洗漱用品和小行李的小櫃子，我就把那個牆角給霸佔，每天都在那個牆角那待著，冥思苦想。想什麼？我現在都有記憶，就是想媽媽爸爸現在是否又吵架了？爸爸是否又動手打媽媽了？那我怎麼辦？我是否要去救媽媽去？每天都想這些問題，每天想還得不到答案。我那時候還得了一個病，叫肥胖病，因為我太能吃了。現在知道是由於孩子太小，她排解不了心理的憂鬱、壓力，她就靠食物來緩解。其實現在好多大人也是這樣的，所以我就拼命的吃東西。記得有一次連續吃了十三個包子，幼兒園阿姨說不能再給我了，因為我沒有吃飽，還要管她要包子，阿姨說不能再給我了，我就哭了，就大哭。因為我覺得我挺可憐的，吃也吃不飽，還沒人管我。因為那個時候得了肥胖症，特別胖，小朋友們都笑話我，欺負我，我記得那時候給我起外號，叫死肥豬、死胖子。

後來我憂鬱的情緒就愈來愈重了，基本上不跟人家說話了，我從來沒有出去玩過一次，從來沒有。我也從來不睡午覺，我睡不著，不知道為什麼我就是睡不著覺。每天幼兒園阿姨那個窗簾，我記得都是唰一下黑了，也不知道過了多長時間，才慢慢的唰又亮了，周而復始都是這樣。我老是被批評的對象，因為我從來不聽阿姨的話，她讓我出去玩我也不出去，她讓我跟小朋友在一起，我也不跟

他們在一起，她讓我睡覺我也不睡覺。那個時候這個憂鬱症挺重的，我現在想起來，而且經常的大便乾燥，因為孩子可能就內分泌失調了，我記得那個時候體重，不到五歲都已經達到了五十六斤，將近六十斤左右。那個腰我媽媽說是二尺四，二尺四我不知道這邊英寸是多少，反正是比大人現在的腰都粗，因為我現在的腰只有二尺不到，那個時候是二尺四。我的外公是裁縫做衣服的，所以我小時候衣服都是他做的，我買不到衣服。

記得有一次我的命根手絹不見了，不見了我就覺得天塌下來了，我就瘋狂的滿世界找，滿院子找，找不著，也不吃飯，更不睡覺了。後來阿姨看這樣的情況不好，發動幼兒園的孩子們一起幫我找，終於在操場找到了，這個手絹已經面目全非了。我是一個藍紅格子的小手絹，後來拿到我手裡的時候，已經變成土的顏色了。我拿在手裡一看，我說這不是我的手絹，後來我也挺聰明的，我就放在鼻子這聞了一聞，然後我就說了一句，我說「是我的，這是媽媽的味道。」就這樣的一種情況下，媽媽每個星期來接我一次，星期六的時候才來接我一次。每個星期一的時候，記得幼兒園都是哭聲一片，因為孩子們都很小，星期一送來，星期六才能接回家去，可是我從來就不哭。我小的時候很少哭，也不跟他們交流。媽媽覺得我很懂事，幼兒園的那些阿姨們也覺得我非常懂事，說你看就這個小朋友不哭，還讓大家向我學習。但我知道我不能哭，因為媽媽壓力太大了，我知道哭也沒用，她也不會把我帶回家去，再說我也不想回家看著他們吵鬧。但是我每次看見她的背影，我都默默的哭，從來不哭出聲來。然後我就到我的地方去，小角落裡面去默默的哭，期盼著媽媽星期六能夠早一點來接我。在這樣一個憂鬱的狀態下，他們打了四年，而且奪子戰爭奪了四年。

爸爸媽媽都是特別的愛我，爺爺奶奶也很愛我。所以他們就一

直爭奪我，爭奪到最後沒辦法，法院也都判不了。官司打到法庭上去了，協議離婚解決不了他們倆的問題。記得到法庭那一天，媽媽把我抱過去，我記得非常清楚，我才四歲。坐在中間的應該是審判長，就問我「小朋友，你願意跟誰？」我不知道怎麼回答，爸爸坐在我的左後手這邊，我就偷偷的回頭看了他一眼，爸爸看我看他的時候特別興奮，他一下子就起來了，那個眼神就是告訴我說，「莎莎，你快說你跟爸爸。」我明白，我讀得懂他眼睛、他心裡的內容，可是我裝沒看懂，我回眼了。因為這個時候媽媽又緊緊的抱了我一下，我又抬眼看了一眼媽媽，媽媽的眼神和爸爸是一樣的，也是想讓我說「快說跟媽媽。」我真的沒辦法，不知道怎麼辦好，後來法官叔叔又說了一句，「小朋友，你想跟誰？」我在沒有辦法的情況下，我就很小的聲音說了一句，「跟媽媽。」我又偷偷的回眼看了一眼爸爸，爸爸那個時候真的像洩了氣的皮球一樣，特別失望，特別無奈，低著頭，我那個印象永遠都忘不了。

我在這裡特別想跟天下的父母說一句，不要吵架，也不要離婚。你們知道孩子什麼都知道嗎？他們只不過是不說而已，他們小，沒有那麼多的詞彙，可以表達自己的感情，可是你們的每一句話，他們都記在心裡，以至影響到他們的一輩子，為人父母要為孩子負責任。我在這沒有譴責爸爸媽媽的意思，因為我知道，咱們的傳統文化已經斷了一百多年了，這一百來年已經斷了四代，都沒有學過。爺爺奶奶、爸爸媽媽、我們，包括我們下一代，如果我要不學，下一代也一樣，而且愈來愈糟糕。我沒有譴責爸爸媽媽的意思，我只是覺得我非常的幸運，我現在遇到傳統文化，我能夠理解他們。以前我就是抱怨，恨，現在我覺得我的童年是我無量的財富。我太慶幸了，我有這樣的一個童年，使我比所有的孩子都過早的懂事，而且我知道爸爸媽媽沒有提早消滅我的福報。因為孩子的福報就是

能量，是有限的，咱們學傳統文化都懂。過早的消滅孩子的福報，你看現在的孩子們，有六個大人在圍著他，爸爸媽媽、爺爺奶奶、還有姥姥、姥爺（就是外公外婆）都圍著他們。為什麼現在的孩子們這麼容易生病，這麼容易怎麼說？就是長大以後有不好的習性，都是我們愛出來的。好吃的、好喝的往碗裡夾，好穿的、好戴的往身上穿。所以我學了傳統文化以後，我一下明白了，我的童年給我帶來真的是無盡的財富。

父母在我四歲那年就這樣的離婚了，我從一個家庭非常優越的孩子，一下子掉到了生活的谷底。因為媽媽的性格非常剛烈，從來不會向人家借錢，也不會向單位伸手申請困難補助。由於她剛烈的性格，她就向我爸爸提出來說，不用給我一分錢的補助費，就是付贍養費，她自己來撫養我，也不允許他來看我。所以我們娘倆的生活特別的拮据，其實是挺窮困的，在我小的那段時間裡，小時候直到上大學之前，我都是保持很窮的一個狀態。我的怨恨心就種下去了，憂鬱現在變成怨恨，恨我爸，把生活當中遇到的一切，就是磨難和不幸，都怪罪在爸爸身上。

記得有一次我在小學的時候，學校給我們每個學生訂做校服，好像不貴吧，就二、三十塊錢，但我很懂事，人家說窮人的孩子早當家，我很懂事，我知道媽媽那個月沒剩多少錢，可能就剩二十幾塊錢。我想我要買校服的話，我們連生活費都沒有了，我就沒跟媽媽說，每次都騙老師，今天說忘帶了，明天又找個理由。後來老師就知道我在撒謊，就給我媽打電話，把我告了一狀，媽媽當時在電話裡聽了就哭了。她知道我這孩子挺懂事的，肯定是因為不想要媽媽拿錢出來，但是回來以後她還是批評我，她覺得我撒謊這樣是不對的。後來她說著說著我，因為我小時候性格特別內向，我也不說什麼，也不頂嘴，她說著說著我，她也說不下去了，我們娘倆就抱

頭痛哭。我記得從那天開始，我就特別恨我爸，我恨死他了。我想我太小，現在報復不了你，等我長大那一天，非殺了你不可。我當時真的是這麼想，我就恨到這種程度，我想我們娘倆這麼苦都是因為你。隨著時間的流逝，這個恨心就種下去了。

我們學傳統文化、學佛法也懂，這個種子是種下去了，它還沒遇到緣，緣是陽光、雨露、水分，種子遇到陽光、雨露、水分它才發芽、才結果。那個時候一直沒遇到到緣，這個恨的種子就種下去了，種下去以後。我比較順利的考了一所師範學校，因為那個時候家裡沒有錢，我只能考藝術師範學校，畢業以後能夠做音樂老師的。當時我的狀態特別的麻木，對外面的一切都熟視無睹，人家對我好、對我壞我都沒有感覺，我學習成績也不怎麼好，我每天瞪著大眼睛看著老師，老師還以為我上課特別認真的在聽講，經常還提問我。因為我就這樣看著他，他覺得我特別注意聽講，其實我腦子已經飛到九霄雲外去了。我也不知道我在想什麼，反正我就是不高興，每天都是不高興。我站起來每次都是答不上問題，我都不知道他在問我什麼，所以經常是被批評。我對學習也沒有興趣，對什麼都沒有興趣，界於這種狀況。我聲音還比較好，所以媽媽看還是考藝術師範，師範學校不用錢來上，是國家來培養的，就是也可以減輕我們娘倆的生活負擔。

我現在學了傳統文化以後，仔細回憶我這前半生的路程，我真的遇到了非常多的恩人，我的老師，還有些學長們，都對我非常好。可我那個時候真的很麻木不仁，沒有任何報恩的心。因為《弟子規》上說「恩欲報，怨欲忘，報怨短，報恩長」，我不懂，別人對我的不好我都記在心裡，而且我是那種不表現出來，我埋在心裡。因為我想「我現在對付不了你們，等我有一天行的時候，再報復你們。」我上了師範學院以後，我的班主任我記得是梁老師，一個瘦



瘦的非常慈祥的老人，語文教師，他看出來我病態的一種狀態，因為我以後要做教師，不可以說話跟蚊子一樣都聽不見，性格還特別內向，這樣怎麼能當教師？他為了培養我，因為他看我這個孩子還是比較懂事的，就重點培養我，讓我去當體育委員。我當時不理解，我不知道他為什麼要這樣對我？我覺得他是在折磨我、整我，因為我本身就這麼內向，他還讓我去喊口號，出去給人家喊一、二、一什麼的。我特別恨他，我對他沒有好感，感恩的心就更沒有了，因為恨他！直到前幾年老人家去世了，我都不知道，然後我們同學打電話給我說，「傅沖，梁老師去世了。」因為那時候我還沒學傳統文化，我說「哦，怎麼？」她說「我們每年都回去看老師，老師特別惦記你，每次都說傅沖在上海怎麼樣？你們同學有聯繫嗎？」因為梁老師是最關愛我的，他知道我的家庭狀況不是很好，他特別的愛我。

然後同學就說「上學的時候，梁老師是最疼你的，你從來沒有去看過他，他在臨死的時候，想見見同學們。」因為我們班是三十二個女孩子，他總自嘲自己叫洪常青，帶著我們三十二個女孩子，他說特想見我，沒有見到。我當上演員以後，我就更把梁老師給忘記了。她說你還記得，你在學校要畢業的時候，那個時候我們要集體匯報演出，你接了一個廣告。這件事情我都忘了，可能那個時候形象還可以，遼寧電視台想拍一個什麼廣告，化妝品的，我都忘記了，到藝術學校去挑演員，挑到我了。賺錢的這個事我想得起來，我可能是為了賺錢我就去。後來老師說你去了以後，耽誤學校的演出要挨處分的。我根本聽都沒聽見，我覺得太可笑了，對我來說老師的話和同學們的話，我都耳旁風一樣，我照去。去了以後就被學校給記了過，因為我那時候已經要畢業了，把老師嚇壞了。帶著我們班同學們也是集體組織的，就去到了學生處去給我請願，說我怎

麼怎麼好，這次是有特殊情況才出去怎麼樣，就給我去辯解。我在外面還在拍。

我這個同學叫趙小明，因為她現在在德國，她給我打了越洋電話，跟我說這件事，「傅沖，你還記得這件事嗎？」我真的是都不記得了的。我到現在都想不起來這件事，後來我就在想這麼大的一件事，我為什麼都會忘記？因為我從來就沒有過感恩的心。我覺得對我好是正常的，對我不好就不行，而且我很恨，恨一切，也恨所有的男人。停頓了很長時間，我都不知道怎麼答覆她，因為我確實忘了這件事，我就說「哦，對，好像是有這麼回事。」其實我不記得了，後來小明又跟我說了好多梁老師對我好的人事，我都不記得。因為老師已經不在了，我真心的跟梁老師懺悔，學生錯了，我不知道怎麼尊師重道，沒學過，也不懂。現在學生學了傳統文化，也在學習大乘佛法，懂了，知道了，您就像我的父親一樣，甚至比我的父親還關愛我，我在您生前都沒有去看過您一次。而且您讓同學們給我帶話，我都像沒有聽到一樣，對不起，梁老師，我錯了，您原諒我。

我現在就在想，我怎麼能夠報師恩？因為那麼多人對我的恩德太大了，而且好多人都不在世了。我就在想，我要好好做人，我現在好好學習傳統文化，落實《弟子規》，學習佛法。把我知道的一切，我所犯過的一切錯誤，拿出來去告訴所有的人，讓他們不會走我的路，這就是我報師恩，報所有對我有恩德的人。梁老師的辛勤培養，把我的聲音，我現在說話聲音挺洪亮的，都是那時候梁老師一點苦心，我現在知道了他的苦心，讓我去喊口號，讓我大聲說話，給我一切機會上台鍛鍊我。否則我後來也不能夠考上上海戲劇學院，因為我考上上海戲劇學院是特招生。昨天丁嘉莉老師在分享的時候也說了，上海戲劇學院真的是千軍萬馬過獨木橋，特別難考。

因為現在所有的孩子們，我知道現在搞一個調查，是百分之八十以上說自己以後的理想是什麼？都要當影星歌星。不像以前說要當科學家、解放軍、警察、教師很少，都要當影星歌星，所以非常難考，稍微長得好一點都去。我特別幸運，我沒有特別想考戲劇學院，我覺得我生活旅程中，真的是很有福氣、很有福報的一個人，人家是推著我去考戲劇學院的，人說你條件挺好的，我那時候都不懂什麼叫條件挺好的，說你是一個大青衣，上台就是演主角的，你要去考。這些貴人，都在我的生命當中使勁推著我，給我報名，讓我去參加考試。

記得我一直是那種很麻木的狀態，包括考試的時候其實也是這樣的。我的恩師佟瑞敏老師就找我，因為我不會小品，也不會唱歌，什麼都不會，唱歌就唱了一點，因為我是藝術學校畢業的。他就問我，「你為什麼要做演員？」我說「我也不知道，能多賺錢吧。」我真是當時就這樣想，沒有像丁老師那種對藝術有著憧憬，要當個藝術家。因為我想，做教師工作每個月工資太少了，媽媽很苦帶我長大，含辛茹苦的把我拉扯大，非常不容易。我想如果能夠有更多的錢來養活媽媽，讓媽媽能過上好日子，那可能是我那個時期的最大的一個願望。我為什麼對錢、名利心這麼重？我在想就是小時候的經歷所造成的。記得有一次媽媽的胳膊摔了，被別人不經意碰了一下摔倒在地下，這叫鷹嘴這個地方粉碎性骨折。當時到醫院裡誤診，說她是肌肉拉傷，其實已經是粉碎性骨折。一個星期以後胳膊腫得跟腿一樣，再去看的時候，人家說你是粉碎性骨折，就接不上了，造成了媽媽終身的殘疾。當時我覺得這個打擊特別大，後來找了一個特別好的醫生，說可以重新接，但是需要一大筆錢。我們沒有錢，存摺一分錢都沒有，每個月的工資都是，我是特別能吃的孩子，而且特別喜歡吃肉，每個月我媽把錢都盡量給我買肉，供著

我。媽媽經常跟我說她不愛吃肉，都給我，所以當媽媽有病的時候，一分錢都拿不出來。我記得我當時就給醫生跪下了，我說我能給您寫一個欠條嗎？我現在工作了，而且我以後會很有錢，我先欠著您的，我以後加倍還您。他看著我，他一想就是孩子的話沒當真，當然也沒給我媽媽進行下一步的治療，所以導致媽媽現在殘疾，我那個心結就一直在心裡面。我覺得就是因為沒錢，媽媽才殘疾了，所以我特別想有錢。

到了戲劇學院以後，就是我很順利的考進去，因為我那個時候一直在上班，沒考戲劇學院之前，我沒有時間複習文化課。我真的很幸運，就被特招進去了，特招就是每年文化部有幾個名額，給專業比較好的孩子，可能也就那麼一、二個名額，然後落到我頭上了，就把我給特招進去。文化課我都沒怎麼考，基本上不夠格就進去了。進去以後，我以前是非常自卑的一個孩子，特別自卑，然後到了戲劇學院以後，我就慢慢的變成特別自負。因為老師都特別的關照我，所有的戲都讓我演女主角，而且我一進學校以後就很多的廣告、戲，就來找我，我收入就比較多。我上大學第一天開始，就沒有用過媽媽一分錢，所以我一下子傲慢心就起來。我覺得我長大了，我可以操縱我的人生了，我要變成明星，我要有很多錢。這個扭曲的心，以前是左，現在一下變成右，還是扭曲的。自卑的反面就是自負，還是一個扭曲的狀態，後來傲慢心就愈來愈重。但我是藏在心裡的那種，不是表面上的，我根本誰都瞧不起，但不是表面看得出來。我的心裡骨子眼裡瞧不上任何人，誰跟我說什麼，沒說什麼，誰對我好、壞，我根本簡直是太可笑了，你對我好又怎麼樣？對我壞又怎麼樣？不是說學佛的那種人是特別謙卑恭敬的，沒有，傲慢，看不上任何人，就覺得自己是最好的。然後經常在劇組裡面就不拍戲了，就是如果導演沒順著我心，我就不拍了。我不像丁老

師那種，跟劇組大喊大叫什麼的，我不是，我就說「他太影響我的情緒，我拍不下去了，要不然製片人你換人吧！」那肯定不會換演員，那寧可換導演也不能換演員。所以我覺得真的特別的不好，我這個習氣愈來愈重。

我在大學二年級的時候，我記得我就有了一個計畫，我長大了，而且也賺了很多錢，我在我們班裡賺錢最多，我經常請客吃飯。我就在想，現在可能是到該報復我爸爸的時候，但是不知道怎麼報復他，就知道我長大了，在他面前我得要炫耀一下。因為他已經十多年沒見到我，在這十幾年當中，他經常托人想見我，給我捎話什麼的，我都拒絕了，我氣他。我現在覺得是該到報復他的時候，有一次爺爺特別想念我，就給我捎來話，能不能見見我？我馬上就答應，我說好，因為我覺得報仇的機會來了，我就去了北京。到了北京以後，爸爸見到我第一眼，爸爸就哭了，真的眼淚是在零點零幾秒就流下來，然後他就站在那不動。我就看見對面站著一個，跟我長的這麼相像的一個人在那哭，我那感覺怪怪的。什麼感覺？我知道他是我父親，我也特別想哭。因為真的是五倫關係當中，老祖宗說「父子有親」，父女的心是連在一起的，我特別能理解他當時的那種感受。但是我知道我是來幹嘛來的，我就告訴自己：「傅沖，你把眼淚憋回去，給我咽回去，你忘了你自己來幹嘛來的，來報復他的。」我就生生把眼淚給咽回去了。在幾天當中我都沒有找到一個報復他的機會，因為爺爺奶奶對我太好了，天天給我做好吃的、好喝的，知道我愛吃肉，拼命的給我做各種各樣的肉。我從小就愛吃，反正什麼肉都愛吃，我覺得對我太好了，我實在找不到報復他們的理由。後來我就製造一個機會，就自編自導了一齣戲，有一天我回家特別晚，一個女孩子二十來歲，爸爸很擔心我，我又沒有手機，找不著我。回家了以後爸爸就跟我說，「莎莎，你下次如果再

回來晚，你告訴爺爺奶奶和我一聲，要不然我們擔心，我們等你連晚飯都沒吃。」

我就是欲加之罪，何患無辭，我一下子就嗷的一聲叫起來了，我說「你有什麼權利管我？」我爸就愣在那，「你以前管我媽，你現在還來管我來。」我爸就傻了，看著我說「莎莎，你怎麼這樣？」我就這樣怎麼了？我又沒有花你一分錢長大。」我就說了很多刺傷他心的話，因為我知道我是他女兒，我知道我怎麼說狠話，才能扎得他的心、扎得他肝兒疼。我就氣他，使勁氣他，而且還說了髒話，罵他的話，給我爸氣得都不行了。因為他脾氣本身就暴躁，我就想激怒他，他罵我最好，他打我更好了。他就抬起來手，我就一直在那罵他、一直在那罵他，我說「你是個男人，你有能力你就打我你。」說一些忤逆他的話，爸爸實在忍無可忍，就打了我一下，輕輕就打了我肩膀一下。就在他那個手還沒抬起來的一剎那，我這右腳就踹過去了。因為在我心裡已經埋藏了二十來年的恨，瞬時間我就踹到他胸口窩上了。我就看見他，啊了一聲往後退了一步，然後還沒等他有反應，我自己先坐在地下，大喊大叫起來，造成一種聲勢，我就哭天抹淚歇斯底里，把爺爺奶奶和叔叔們全部都喊過來，一看這邊怎麼了？鬧成一鍋粥了。我就說「他打我，他殺人，就喊、叫。」我其實都在表演，我在表演的同時我偷偷的看他，我看到爸爸當時那個失望的、無奈的眼神，我心裡特別開心。後來我就說我要走，我拎箱子我氣他，都已經大半夜了，鬧的鬧了很久。我知道他很擔心，一個女孩子拿著箱子要到火車站去，你說多可怕的一件事。我就要走，他就著急，他說你別走，我記得他輕輕說「你別走。」我就假裝說「我就走，就走，就走，拿著箱子就走。」後來二叔實在看我瘋得都不行了，就把我抱到他們家裡面去。

我是演戲，那個時候還沒正式出去拍電視劇，但我把戲劇學院

學的那點東西，全用在我爸身上了，拿他做實習了，演得挺逼真的。到了我二叔家，我很快的就恢復了，因為沒走心，我就餓了，還在那又吃又喝的，還看電視。過了三天我二叔就跟我說，「莎莎，叔叔求你，回去看看你爸吧。」我說「幹嘛？」他說「你爸爸三天都沒吃飯了，被你氣得都吐血了。」我當時聽到這句話，我高興得要命，我覺得我終於給我媽報了一箭之仇，我太高興了，因為那時候沒電話，我真的想馬上拿起電話給我媽去報喜。但我還是跟我二叔說，「真的惡人有惡報，真的太好了。」我看見我二叔也特別的無奈，聽到他姪女說這樣的話。第二天我就給我媽打電話去，告訴我媽這喜訊，所謂的喜訊，我想我媽媽肯會特別高興，因為她女兒長大了，替她報仇去了。可是沒想到我媽特別難過，特別擔心我，她以為這是真的，我爸真打我了，她嚇死了。她說怎麼這樣？她覺得命運怎麼在我們娘倆身上重蹈覆轍，特別擔心我。但那個時候我沒有告訴她，我是自編自導的一場戲，直到前一段我跟我媽媽認錯的時候，學習傳統文化以後，我才告訴我媽，那是我自編自導的一齣戲。媽媽特別擔心我。

就是這樣的一個家庭狀況，導致了我特別扭曲的性格，我不是說嗎？從小的時候就種了憂鬱的種子，和仇恨的種子，都發芽了。也是在前些年我一直是很憂鬱，我大學畢業第一年，就拍了一個戲叫「紅十字方隊」，那是中央電視台的一部戲，我是女一號，我就有了一點點小名氣，其實也沒有什麼太大名氣。是我嘗到了名利的感覺，我就開始特別自傲，我雖然不是一夜大紅大紫，可是我的戲特別多，每年很多來找我拍戲，就賺了很多錢，我一下子更找不到自己。欲望永遠得不到滿足，有了一萬想十萬，有十萬想一百萬就這樣，我老要跟別人攀比。我覺得我條件挺好的，我怎麼還沒有趕上他？我怎麼還不如他？每天在痛苦當中活著，憂鬱的情緒愈來愈

重。以至於最後我拍戲也不高興，不拍戲也不高興；賺錢不高興，不賺錢也不高興。怎麼都不高興，在哪都不高興，特別的痛苦，有一段時間我就是想自殺，也不是一段時間了，那些年都是想自殺，就是想死。

我現在知道好多孩子們，尤其是九〇後時興一種叫非主流，現在的孩子叫非主流，他們就是想各種各樣的自殘和自殺的那種狀況。我從這種痛苦當中走出來，特別想幫助這些孩子們，也在這裡跟他們說幾句話。我知道我們的心理都是不健全的，如果家庭是一個健全的家庭，父母是非常懂得教育孩子的，一個溫馨的家庭環境的話，孩子們不會出去吸毒、泡網吧、泡酒吧，泡這泡那的。現在我們的孩子們到了什麼？不能怨父母的時候了，因為現在的孩子，據我了解，大多數都在怨恨父母，都在仇恨父母，而且他們不說，都想著怎麼自殺。我記得我聽過一個同學的報告，他們說他經常拿小刀來自己割膊，看著那個血流下來，他非常開心。而且現在網上就這種視頻，你看我，我看你就這樣的，就是一種很變態的心裡，看著血一滴滴流下來，還去吸毒。我就在想，如果我不遇到傳統文化的話，我可能也會這樣，我雖然不是九〇後那種，因為不开心，壓抑自己，所以我可能也會哪天就去吸點毒什麼的，我就是不敢想像的。

但是我那時候就想死，是吃藥死、還是跳樓？天天就想這些。那個時候記得香港的明星，張國榮跳樓自殺，所有人都不理解，他那麼有錢，那麼有名，怎麼會跳樓自殺？太想不開，那錢給我這太開心，有錢是多好的一件事。但我聽到這個消息以後，我特別怎麼說？能理解他的心，因為我也想死，我覺得只有死才能解脫，只有死才是最快樂的，我太羨慕張國榮了。我真的那時候就這種感覺，但是沒有跟別人分享過、說過。我可能就有那麼一念孝心，沒死成



，我就在想如果我前腳跳下去，我媽媽肯定後腳就跳下去，我不敢想像那個慘烈的畫面。因為我經常作夢，也經常想那個畫面，我經常想自己怎麼死，跳下去，想我媽媽肯定馬上就跳下去，就想那個畫面特別慘烈，就不敢想。就是這麼一念孝心，把我給留住。真的感恩老祖宗，也感恩古聖先賢的教誨，能把我這樣的給拉回來了。我特別的幸運，最後遇到了傳統文化，遇到了佛法。在晚上的時候再跟大家具體匯報，我是怎樣一個學佛的因緣。因為現在時間關係，我就說傳統文化這塊。

我最早接觸的是《弟子規》，人家給了我《弟子規》和一些卡通片，德育卡通「德行天下」，我覺得這個太可笑了，這都是小孩弄的。然後我把《弟子規》打開，蔡禮旭老師講的「幸福人生講座」，我心浮氣躁，看著蔡老師那麼有定力的講課，那麼緩緩的娓娓道來，我就睡覺，我經常看著就睡著了。不行，我覺得這個不適合我。有一天也是無意當中看了德育卡通故事，就現在那德行天下有「二十四孝」，我從小喜歡看卡通片，我的心理特別幼稚，我覺得我長那麼大還特別幼稚，特別願意看，我就當卡通片來看。看到閔子騫的故事，庾黔婁，還有大舜，就把我給震撼了。我就在想庾黔婁那麼大的一個官，知道父親病重，捨棄自己的官職，回家照顧年邁的父親。醫生告訴他說你父親的便如果是甜的，就證明他將不久於人世；如果要是苦澀的，證明他的身體還可以，還健康。他是個大官，但是他不用佣人來侍候，他天天侍候父親大小便，因為他在偷偷的嘗父親的糞便。當他嘗到父親的糞便是苦澀的時候，他每天就特別開心；有一天他終於嘗到了父親的糞便是甜味，他就哭了。

看到這的時候我也哭了，我就覺得我就別跟人家比了，還嘗父親的糞便，我不把父親殺死就不錯了。我就有了一點點的感觸，就是心靈的震撼。老祖宗說「人之初，性本善」，本善的心就可能稍

微有了一點點觸動，但是還是不行，我一想起我爸還是恨。我又看了舜王的故事，舜王遭受這樣的父母，後母這麼虐待他，親生父親也跟後母一樣虐待他，甚至天天置他於死地。他每天都在反省自己的過錯，從來都是「行有不得，反求諸己」，為什麼今天又讓父親不高興了？為什麼又讓母親不開心？讓弟弟不快樂？每天都在檢討自己的言行，從來不怨恨父母。大家都知道這個故事，堯王，我們的老祖宗真的是太有德行，太有智慧了，我覺得。古人是舉孝廉，孝和廉是在一起的，「忠臣出於孝子之門」。他把舜召到了宮裡以後就考察了三年，一看他真的是非常有德行的人，就把兩個女兒嫁給了他，又把王位禪讓給他。這個故事對我的觸動是最大的。

我一下明白了老祖宗講的，什麼叫厚德載物？我讀《弟子規》讀了很久，我對「行高者，名自高，人所重，非貌高」，我明白了，厚德載物。舜王有那麼厚的德行，他載得住國王這麼大的福報，福報是什麼？它是財。財富和壽命都是我們的福報，不是向外求來的，是德行積來的，感召來的。我以前因為年輕人，都不相信這些東西，什麼感召？封建迷信。其實就是自然規律，我們老祖宗說的一切東西都是自然規律，自然規律就是道，按著道去做事情就是德，道德的「德」和得到的「得」是通假字。我們老祖宗，你按著自然規律去做事情你就得道，我就明白，因為我的德行太淺了，沒有德，然後我還拼命的去求福報，這怎麼得了？還有一句話反過來，厚德載物的反過來就叫德不配位，我現在所要的名，所要的一切利是我的福報，可是我的德行承載不住我的福報。就像這個桌子只能承載住一百斤，可我現在要一千斤、一萬斤，它要塌架。它塌架之前、倒塌之前，有一個搖晃的幾秒鐘，老祖宗說這叫現相。你看我就現了相，在尋求死路之前，在想自殺之前我也搖晃了，傲慢，裝不下自己，誰都看不上，眼裡什麼人都沒有。我就覺得特別的感恩

老祖宗這麼智慧，我是中國人，我那個心一下子就起來了，明白了這麼多的道理，「厚德載物，德不配位」。

還有「倫常乖舛，立見消亡」，乖舛就是顛倒的意思；倫，是我們人與人之間的關係，就叫倫；常是恆常不變。我和我父親這五倫是父子有親，這個五倫大道是恆常不變的。老師說五倫關係叫無條件，因為人生在這個世界上，你就有這五倫關係，父子有親，君臣有義，長幼有序，朋友有信，還有夫婦有別。這五倫是你生下來就有的，這五種社會關係誰都避免不了，那你就應該無條件才叫五倫。比如說要父親看見他女兒，如果是我的話，一輛大卡車疾駛而來，他肯定想都不想就把我推到一邊，哪怕自己被撞死，這叫什麼？無條件的親愛。我就在想現在都在說親愛的觀眾朋友們、親愛的顧客朋友們，這個親愛是什麼？是有條件的。如果我不買你的東西，那就不是親愛了；如果不看你的電視，那就不親愛了。這不是父子有親那個親愛了，不是無條件的親愛了。

可是現在我對我的父親有條件了，不親愛了，父親對我是無條件的，我對長輩有條件。我明白了這個道理，那我怎麼辦？我有一點好處就是馬上改過。因為我對媽媽也是特別的無理，一直也是討厭我媽媽，因為我覺得我媽媽對我太好了，對我太好也是我討厭她的理由，她愛我愛到我每根毫毛掉下來她都知道。她每天做好飯以後，看著讓我吃飯，我就吃飯的時候她看著我，我都特別的討厭她。我經常跟她頂嘴，她說一句話，我有十句話在那等著。而且我當了演員以後，人家說辯才無礙，我全用在我媽身上，我那不是智慧的辯才無礙，我是天天跟頂我媽嘴，把我媽氣得，我媽在學傳統文化之前，那血壓特別高，都是被我給氣的，後來我才知道我在做著殺父殺母的事。他們都說「傅老師，你說得太嚴重了，你怎麼殺父殺母？」我說「你想想如果我媽媽能活到一百歲，這是自然的生命

，被我氣得八十歲就走了，你說是不是我殺了我媽媽二十年？怎麼沒有在做殺父殺母的事？一點都不過分。」

我記得有一次，我跟媽媽又頂撞，我經常頂撞她，她對的、錯的我都頂撞她，因為我討厭她。我覺得我怎麼有這樣的一個家庭，我怎麼有這樣的父母，我特別羨慕別人。有一次跟媽媽又頂撞起來了，後來我們倆大喊大叫，媽媽被我氣得都快氣瘋了，我也是氣得在那歇斯底里。後來我就說她有精神病，我就給精神病院打電話，求精神病院要把我媽媽送進去，精神病院說我們不可以隨便抓人。我特別生氣，我就說你們怎麼能這樣？明明是病人，你們怎麼不要？還把電話摔了。媽媽聽到以後，她就默默的回了房間。因為我們吵架聲音特別的大，忽然間她聽說我要精神病院一定要把她抓走，她一下子就不跟我吵了，她就默默先回房間。過一會兒她自己悄悄走出來，到外面轉了幾個小時又回來了。回來以後她就跟我說，「莎莎，媽媽這麼含辛茹苦的把你養大，到老了就等著你把媽媽送到精神病院去嗎？」我當時沒有學傳統文化那個時候，我覺得她就是有病，沒有懺悔自己的心。當我看了這些《二十四孝》的故事，這些古聖先賢的故事以後，我真的特別懺悔自己。而且我還知道舜的後代有傅姓，我們這傅姓是舜王的後代。當時在電視機前，我就跟蔡老師懺悔，我說舜王怎麼能有我這樣的後代，這麼不孝順爸爸媽媽。人家是被爸爸媽媽置於死地，我是置爸爸媽媽於死地。

然後翻開《弟子規》，上面所說的一切，我一樣都沒有做到，我特別後悔。當天就去給我媽媽跪下了，我就不停的給我媽媽磕頭，不停的磕。我覺得什麼三拜九叩那種中國大禮，根本已經洗刷不了我的罪，太大了，我就像雞叨米一樣，給我媽媽一直磕頭、磕頭，媽媽說「別磕了，女兒，媽媽知道你認錯了就好。」可我還覺得媽媽原諒我，我也不能原諒自己，後來媽媽沒辦法，就跪在地下扶

著我起來，我也不起來，我們娘倆就抱頭痛哭。媽媽當時跟我說，「莎莎，其實媽媽也錯了，媽媽也沒有學過傳統文化，也不知道怎麼教育好你，沒有好好把你教育好，其實都是媽媽的錯，你沒錯。」我聽了這話以後我更大哭，因為我跟媽媽一起這麼多年，她都特別嚴厲的對我，不管對了、錯了，她從來沒有像這樣說過，都是我認錯，但是頭一次媽媽向我認錯，我特別的激動。我當時就覺得人說老祖宗是智慧的，古聖先賢是智慧的，我真的很佩服。當時我心裡就暗下決心，我一定要好好學習傳統文化，好好學習佛法，來報老祖宗這個恩德。

之後媽媽比我還精進，她其實學佛、學傳統文化比我精進。我們都像老法師說的，從《弟子規》學起，媽媽每天洗漱完畢以後，就打開《弟子規》開始念讀，學得挺好的，她從自己做起。媽媽在給我做樣子看，我知道，因為沒有學《弟子規》之前，她的言行就特別的好，為人處世也特別的禮貌，待人各方面都很優秀。學了《弟子規》，學了傳統文化以後，更這樣的要求自己。比如說有一次我和媽媽在樓道裡面等電梯，有一個年輕人二十來歲也在等電梯，他順口吐了一口痰在邊上。要在以前的時候，媽媽也挺暴躁的性格，她肯定會指責這個年輕人，她就肯定會說，你怎麼能這樣？這麼不講衛生什麼的。可是媽媽學了傳統文化以後，就恭恭敬敬的從包裡掏出一張紙，然後在他腳下就把那個痰給擦得乾乾淨淨，又恭恭敬敬的放到了垃圾筒裡面。當時那個年輕人，就看著一個六十來歲的老太太這樣，一直這樣看著她，看完以後，張著嘴看就在想說阿、阿姨，我知道他要說阿姨，可是沒說出口，臉也漲得挺紅的。我知道他心裡就在懺悔，他覺得不好意思，我相信這個年輕人，以後永遠都不會在公共場合吐痰。媽媽這個表演非常好，就是身教勝於言教。

我們現在在社會上，不要說這個人不好，那個人不好，都在互相的抱怨，在互相的指責。學佛的人說那個不好，然後基督教說這個不好，學習傳統文化的人看不上沒學傳統文化的人，學了《弟子規》以後，拿《弟子規》去衡量別人，都是在這樣抱怨。媽媽的這個舉動就把我給教育了，也把那個年輕人給教育了。後來我記得也有一次，我和媽媽去海島金山寺，還有一對年輕人，可能他們是去那裡旅遊的，不是做佛事，可能是談戀愛的兩個人。那個女孩喝著礦泉水，男孩吃著油條還什麼我忘記了，有個紅色的塑料袋，他們吃完以後順手就扔地下。我和媽媽的速度是一樣的，就過去了，因為那個塑料瓶子重量很重，掉地上彈了幾下，我就去接那個塑料瓶子去，媽媽就去撿那個紅色塑料袋，我撿完瓶子放在垃圾箱裡以後，我看媽媽還在撿塑料袋，因為那天風特別大，我媽媽因為畢竟年齡大，她還有點微胖，她剛一撿塑料袋，一陣大風來就給颳跑了，她就跑著去追那個塑料袋，然後她剛一要撿，一陣大風又颳跑了，她又去追。我看著媽媽的背影，我就一下又懺悔自己，我怎麼不去撿那個紅色塑料袋？怎麼讓媽媽那麼大年齡去跑？急得不行了，馬上三時繫念法會就快開始，她急得不行了，她就跑跑然後我也就去追。我媽媽撿了一手油，那個塑料袋裡是有油的，她趕緊包包好放到垃圾箱裡面去。我就給我媽媽擦手，媽媽看見我哭，她也不知道為什麼，反正我就說風大流眼淚，我說趕緊，你看風大得我都快感冒了，我們趕緊走，我就打了一個岔。

其實我特別感動，而且我特別懺悔自己，真的學了傳統文化以後，我的心變得稍微柔軟了一點，也知道怎麼孝敬父母了。那對年輕人，我記得也一直這樣看著我們，我也相信我們娘倆這樣的一個行動，可能也把他們感化了，因為我們眼睛裡沒有任何的瞋恨和埋怨，和批評指責都沒有。我記得媽媽還對他們微笑、點頭、示意，

特別親切。這個故事真的是印在我腦子裡，我就知道了以後怎麼樣孝敬媽媽、爸爸。媽媽這邊真的非常好，前些日子還去了劉善人的班裡去學習，學習倫理道德與疾病。她就發了一個願，剩下這些餘生，她就講善人的這些東西，而且講傳統文化。現在我們家經常印碟片，然後送到鄰里，送到街道，所有的親朋好友都有。我媽媽發到整個街道的人都知道我媽媽，然後上門來請教。人家看了以後就來請教我媽媽，我媽媽就給人家講重新認識傳統文化，就給他們講很簡單的這些道理、詞彙，比如說什麼叫五倫八德，什麼叫德不配位，現在跟媽媽一起差不多年齡的那些人，都是做奶奶了，就給講怎麼要教育自己的小孫子。後來講得特別好，因為我媽媽以前是演員，所以她的表達能力很好。人家都叫她傅老師，你講得太好了，你趕緊給我們開課。然後組織一、二百個叔叔阿姨們，就想聽我媽講課，我媽現在天天在家備課。因為我現在也出來，經常跟大家來匯報傳統文化學習，人家也叫我老師，就覺得也挺不好意思的。媽媽說「現在我女兒也是傳統文化當中的一位老師，不能給女兒丟臉，我要好好備這堂課，我要給她們去講，去分享。」所以媽媽就是學得特別好，她現在也立願，能幫助她周圍的一切人。

媽媽這邊幫助好以後，我就在想爸爸，因為爸爸這是我的一個難關，我這個心理障礙有太多年了。後來我覺得我一定要做，再不做不行了，來不及了，爸爸年齡太大了。我就馬上飛到北京去，在這之前的前一天給爸爸打電話，爸爸特別興奮而且愣在那裡，他不知道這個女兒怎麼一下子就從天而降。肯定我爸爸那一天很忙碌，因為知道他女兒要來看他，非常忙碌。我一進爸爸的家，我就驚呆了，因為爺爺走以後，留下了六間房間給他六個孩子，爸爸其中有一間房間是爸爸他的。別人的那些房間都是現代化的家具和擺設，都很整齊乾淨。當我進到我爸的房間的時候，我真的目瞪口呆，房

間特別凌亂，而且滿地全是破塑料袋，而且塑料袋上全是很多的灰，也不知道為什麼那麼多的塑料袋，桌子上也是滿滿當當的，地上也沒有下腳的地方。我就呆在那，爸爸看著我特別的興奮，他就趕緊讓我進到屋子裡面來。他那個小電視，估計也是幾十年前爺爺奶奶留下來的，家俱也是那麼破舊，我看了以後心裡特別難過。他特別高興，因為他女兒來了，他可能還收拾過了，但收拾半天還收拾成這樣。後來爸爸給我倒了一杯水，那個杯子特別就是有很多老垢。這要平常，因為我也有一點點潔癖那種，但是我看出來爸爸是左刷又刷的，我當著爸爸面我就喝了，喝了以後我就給爸爸跪下了，我說「爸爸，女兒真對不起你。」

因為爸爸媽媽離婚以後，爸爸又再婚了，再婚以後生了一個我同父異母的小妹妹，那個妹妹也是在四歲那年他們又離婚。爸爸這十幾年、二十年裡面，就是經歷了太多的事情，他對人生已經很宿命，他覺得活著很沒意思，我看到他的生活環境，我就知道他心裡是一個什麼樣的狀態。我那個妹妹現在在美國，是個醫學博士，我聽我姑姑說她特別有錢，高薪，醫學博士。我這個女兒，雖然不是億萬富翁什麼的，可是我也算有錢人在國內，那個妹妹在國外也是有錢人，兩個孩子在世俗的眼裡看，應該都是非常有出息的兩個女兒，可是沒有人贍養她們的父親，沒人管他。我當時就給爸爸跪下，「爸，我太對不起您了，我不知道您是一個這樣的狀態。」爸爸還安慰我說，「我挺好的，真的莎莎，你看我真的挺好，什麼都不缺，不缺吃、不缺喝的。」我說「爸爸，你現在怎麼維持生活？」因為爸爸這十幾年生活壓力特別大，而且特別失落吧。他最近也在跟我分享他那段時間，就像漂泊在大海上的小孤舟，不知道哪裡是岸。在十五、六年前爸爸就學了法輪功，因為我現在學了傳統文化以後，我就知道人正氣不足的情況下，邪氣特別容易侵入，中醫也



講究這個。

你看正法弱的時候，邪法特別容易侵入到人心。爸爸就學，然後成了他心裡的依賴，就是他的精神支柱，練得如痴如醉都不行了。全家都在練，我那幾個叔叔們都在練，一家子一家子的練，整個爸爸那些家族的人都在練法輪功，包括爺爺奶奶走之前，都在練法輪功，而且不能自拔。我爸爸曾經也因為練法輪功被國家抓起來過，他對於生活更加失去信心，放出來以後又沒有工作，不像有什麼養老保險，像我們有四金，這個金、那個金的，他什麼都沒有。我就問父親「你靠什麼來生活？」他就說「我現在挺好的，真的，你不用操心，現在街道給我一百五十幾塊錢，社會有個什麼福利給我四百多少，還有一個什麼地方給他，我加起來能有七、八百，我都吃不了，我一個月都用不了這麼多錢，都吃不完。」我聽這話以後真特別難過，我就給我爸爸磕頭，「爸爸，你原諒我，女兒錯了，我以前做的一切全是錯的。」我爸爸都嚇傻了，沒想到我是這種舉動。我說「我不懂得，不知道孝養，爸爸，我現在學習傳統文化，我學佛了我懂了，您看女兒以後怎麼樣孝敬您。」

第二天我就把爸爸帶到了，瀋陽第一屆傳統文化論壇，讓爸爸去聽二十多位老師的分享，講傳統文化，講《弟子規》，講《了凡四訓》，講古聖先賢的智慧，爸爸在底下默默的聽了兩天。當時我也在台上是分享老師，那是我第一次上台做分享老師，我當著兩千來名父老鄉親，因為我是瀋陽人，我就給我爸爸跪下，行了三跪九叩首大禮，爸爸在底下也是老淚縱橫。第二天他就默默的離開了瀋陽。本來他要跟我一起去撫順，再去聽老師們的分享，後來他就走了。我當時不知道為什麼他默默的離開，在我去撫順的第二天，他給我來電話，他說「莎莎，爸爸決定了。」我說「爸爸，你決定什麼了？」他說「爸爸決定再也不練法輪功，跟你一起學習傳統文化

，跟你一起學佛。」我聽了以後特別的驚訝，因為我沒怎麼勸過他，我也不懂他在練的是什麼。我現在想可能就是至誠的心感化了他，因為我那個心發得特別的真誠，真的可能是發露懺悔的那種。而且老祖宗告訴我們，孝敬父母要分四種，「養父母之身，養父母之心，養父親之志和養父親之慧」，達到這四樣才能圓滿你的孝道。我想我父親都六十幾歲，我要再一點點來都來不及了，我四樣一起來！

我就一起幫助爸爸，現在爸爸整個的生活環境有了非常大的改變，什麼都不缺了。我告訴他，直到往生之前，女兒都會幫你料理得非常好的。經濟上面都不用他操心，爸爸現在特別的開心，而且把以前他練法輪功的那些資料，全部封箱打包入庫，換上了我給他的一些傳統文化，古聖先賢的這些教誨，和老法師的經教碟片。他天天就在看，每天就是在念阿彌陀佛，在學習傳統文化，在落實《弟子規》，比我還要精進。因為我有的時候天天出去給人講課、拍戲，挺忙的，他落實得特別好。在這裡我每次在分享的時候，我都要呼喚我那個妹妹，我從來沒見過的妹妹。因為現在我變好了，我爸爸特別的開心，他心裡有一個心結，我做為女兒特別能讀得懂，因為我現在孝心提起來以後，我就特別能感受到父母的感受。有一次我給爸爸打電話，爸爸在那邊喂了一聲以後，我說爸，爸爸停頓了好多秒鐘沒理我，我一下就明白了，他以為我是妹妹。然後我就說「爸爸，我是莎莎。」我就打岔趕緊說其他話，爸爸在那邊特別的冷漠，而且特別的失落。他說「哦，哦，好。」那個電話跟往常的電話特別不一樣，放下電話以後我就在想，爸爸一定是這些天非常想妹妹，因為她這個大女兒現在已經學好了，回頭認錯了，孝養父親了，可是他心裡還有一個心結，就是他那小女兒。

我跟她沒見過面，爸爸說她去美國之前，還特意要了我一張照

片。因為我相信，我們的心也是連在一起的。所以我在每次做分享的時候，我都對著攝像機呼喚我的妹妹，「妹妹，我是你從來沒見過面的莎莎姊姊，你快從美國回來吧，回國看看爸爸，他天天想你，他太想你了。我們不要再怨恨爸爸了，其實不是爸爸的錯，是我們的錯，我們現在和父親一起學習傳統文化，一起改過，我們再也不要怨恨對方了，把我們那顆冰冷的心融化掉，希望你早點回來。因為我們的爸爸年齡大了，他最近這些年身體也不是特別好，憂思，思念我們，我們真的不要再等到，子欲養而親不待的事情發生在我們身上，那我們會後悔的。妹妹，姊姊求求你，快回來。」我就這樣一場一場的呼喚她，已經呼喚了十五、六場了，都不止，有二十場左右。我相信她肯定有一天會在網上，或者會在碟片當中，看到我對妹妹的呼喚的，我有這個信心，因為我相信老祖宗說的話，我相信古聖先賢說的話，至誠感通，因為我們的心是在一起的。

我學習了傳統文化以後，也是學佛以後，我學得不長，只有一年多一點時間，一年四個月還不到。我覺得我為什麼有了一點點心得體悟？人家經常說，「傅沖，你學佛才一年多，學傳統文化也這麼短時間，你怎麼會好像有一點點小小的進步。」我說「可能就是因為我有勇猛改過的心。」因為《了凡四訓》上說，改過要有三心，恥心、畏心和勇心。首先我這個知恥的心發出來了，這是我一點點小小的心得，因為我真的是看了《二十四孝》以後，我的知恥心一下就提起來了，我以前都是在做著不以為恥，反以為榮的事，我太羞愧了。所以這個恥心發出來以後，我就有了勇猛的改過心，我就想改過，所以對爸爸媽媽馬上去認錯，馬上去改過。然後現在還有了勇猛精進的心，學習傳統文化、學習大乘佛法。我覺得真的是得益於天天聽經教碟片，把我給聽明白了。所以我覺得我現在明白了，離苦得樂了。真的是苦海，剛從苦海裡還沒完全爬上來，我再

回頭一看，我的天，所有人都在苦海裡。大家就聽我今天的分享，好像是以淚洗面，其實誰何嘗不是這樣？我現在學習傳統文化，學了有那麼一點點小小的智慧以後，我再冷眼旁觀一看，周圍的親朋好友，乃至我的同事們、同行們，都在苦海裡。

老法師說過貧賤富貴沒有智慧，他都是苦的。我覺得我現在學習我懂了，我離苦得樂了，我不能回家偷著樂，我得告訴別人，我也願意讓別人跟我一樣的快樂。那我首先就是帶動我的影迷，我有些影迷比較喜歡我，有些孩子們他們給我成立了很多QQ群，我也不是特別懂那些，然後我就讓公司在QQ群裡發布，還有在博客裡發布，我的博客他們都說弄成國學的博客了，我就號召大家都來學習《弟子規》，帶動孩子們學習，他們都特別響應，而且響應得特別快。我也就是近幾個月，從去年的十月份以後，但他們進步很快，都背下來了，而且給我有反饋信息。只要有願意學的，我就免費提供，「幸福人生講座」的碟片、書給他們，還有各種各樣的，我一寄就給他們寄十幾套東西。他們反饋回來的消息特別好，就說「傅沖姊姊，以前爸爸媽媽也讓我們學過《弟子規》，可是我們沒背、也沒學，可是傅沖姊姊你讓我們學，我們就學了。」我聽到這個，而且很多孩子發這樣的信息過來，我就特別的亦喜亦憂。我這喜的是，我覺得他們都學了《弟子規》，知道應該如何做人，如何孝敬父母；但亦憂的是，我覺得我們影視演員身上承載的責任太大了。老法師也說過，這個世界現在不聽總統的話，不聽老師的話，也不聽家長的話，聽誰的話？聽電視的話，聽明星的話。我還不是什麼大牌明星，就這麼小小的發動了一下，有這麼多孩子們，我想我已經寄出了好幾百套，就有這麼多孩子就學習了，而且都背下來，都在力行（跟我實在說），就有這麼大的力量，所以我們身上承載的責任太大了。

我也每次都在講傳統文化的時候，在現場呼籲，也對著鏡頭大聲的疾呼，昨天嘉莉姊也是這樣的疾呼，我覺得做為一個年輕演員，我有這個使命，我深深感覺到這個擔子很重。該到我們覺醒的時候，孩子們現在聽我們的話，我們怎麼樣做？偶像是什麼？我們真的不能做嘔吐的對象，我們要做榜樣，偶像是榜樣，榜樣的力量是無窮的。我們學《弟子規》，我們做好孝順父母，我們做好人，他們就是這樣去學。我們吃穿戴名牌、穿名牌，講吃、講穿、講喝他們也這樣學，你看你穿什麼名牌衣服，他就在鏡頭上看著你，回頭他也去買這名牌，他想方設法要去這樣。偶像是榜樣，你耳朵扎八個洞，他回家也去扎八個洞，他再扎九個洞，就是這樣影響的。看你回頭吸毒，他也想去試一試，不就這麼回事嗎？我聽過我們團隊有個老師，小胡老師的分享，他二十二歲，他就說他從小就是羨慕古惑仔，香港不是演很多古惑仔的片子嗎？拿著七張人民幣點煙抽，每天這樣。因為他覺得這樣很酷、很帥，他覺得泡網吧、泡酒吧，不聽父母管教，這是很時尚的一件事。我每次聽到這的時候，聽到他拿錢點煙抽，在三環路上飛車、飆車，都是跟影視劇學的，跟電影學的，跟電視劇、跟明星們學的，每次我心裡就真的像碎了一樣，太可怕了！

我也希望就是在座的所有觀眾們，還有電視機前的觀眾朋友們，也不要再怨我們這些文藝工作者，其實我們也不知道。因為真的是《無量壽經》說的，那句話「先人不善，不識道德，無有語者，殊無怪也」。現在誰也不可以怪誰，沒學誰也不知道，爸爸媽媽、爺爺奶奶、外公外婆沒一個人知道的，我們還怪誰？人家吐口痰，你就給擦起來就不行嗎？所以說我們演員也不知道，拍的那些殺盜淫妄東西，有不好的這樣的後果，所以敢拍敢造惡。現在我覺得我們該到了身體力行，一起來做的時候，不是埋怨的時候了，不要再

咒罵影星，影星也不要再互相的攻擊，就全是被你們帶壞的，我經常會聽到這些話。我們有這個怨恨的心，社會就好不了。我現在也帶動圈裡的同行們，也一起來學習傳統文化，能做多少是多少，能讓一個人回頭，我覺得能讓一個影星回頭，可比一個普通人要力量大多了，因為他有很多粉絲，他再怎麼著也有喜歡他的人，多多少少而已。我現在做了很多這樣的事情。

記得去年十一月底，我參加一個母嬰慈善晚會，那個晚會當中來了很多港台的大明星，和國內的大明星。我記得也有香港的劉嘉玲小姐，我當時就送給她精裝版的「和諧拯救危機」，還有些傳統文化的碟片，送了很多。還送給其他的一些人，王菲、李亞鵬等等一些大明星都送了。而且有些他們的好朋友，我也讓他們去轉交，給了他們很多「和諧拯救危機」。劉嘉玲小姐當時就跟我說，「傅沖，你不知道這個和諧我看過，非常的好，我現在其實也在送別人和諧拯救危機。」我聽到以後特別的欣慰。她說「這個東西太好了，我已經勸了很多人在看、在學。」我就想真的是像說的那句話，就是我們不知道，我們知道了以後，什麼叫善惡、是非、美醜，我們有了這個分辨能力以後，我們就可以做一些好事，他們這些大明星其實也在默默的做一些好事。就在前幾天我聽到一個採訪，採訪李亞鵬先生，他就在說「該是恢復傳統文化的時候了，他說他今年回家的時候，就給父母去磕頭，去跪拜什麼的。」我每當聽到這樣消息的時候，就覺得我們影視界的春天要來到了。而且現在廣電部也發布文件，讓我們影視界多拍這些弘揚倫理道德，主旋律向善的作品，如果拍這些倫理道德向善的東西，還有補助五十萬到八十萬，都非常好的消息。我覺得現在是從上到下都意識到，都慢慢的開始在改了，真的非常欣慰。在這裡我也要呼籲所有的影視演員們，和在影視工作的影視工作者們，我們不要再拍殺盜淫妄的片子了，

給孩子們留一片淨土，給我們就是也積攢一些德行！

我覺得我們學佛也好、學傳統文化也好，就是學智慧。我記得前兩個月我接了一個戲，一個電影，中央六套的一個電影。那個戲我一打開劇本，一看裡面有殺盜淫妄這樣鏡頭，它不是一個這樣的戲，它是一個破案的戲，但是中間有這種鏡頭，有血腥的場面，怎麼殺人、怎麼弄，還有夫妻之間親密的那些動作，但我一想像它會要拍出來。當時因為我學了傳統文化，學了佛，我就說不接這樣的片子。但我轉念一想我不接，別人也會去拍，而且這個導演我以前送過他傳統文化那些光碟，他也都看過，關係還很好，編劇也是他，導演也是他，應該非常好溝通。如果我要去演，能夠把這些內容給改變過來的話，那不是一件非常好的事情嗎？就這麼一念，我就說「我接這個戲可以，但是導演我想跟您談談。」我就把我的意思告訴他，我說「你看我給你的碟片你也看過了。」他可能沒有看全，他也知道我在學佛，學傳統文化，我說「我已經立願不拍殺盜淫妄。」我稍微真的有一點智慧，我就特別讚歎他這個劇本，我說這個劇本怎麼怎麼好，確實寫的非常好，一環扣一環偵破片，寫的真像好萊塢的戲一樣，特別的精彩，我真的很讚歎他這個劇本。

但是我告訴他，我說「你沒看到，你這個劇本是一個非常好的因果教育的片子。」他就看著我說，「怎麼會是這樣？」我說「你看這不就是善有善報，惡有惡報嗎？你如果要在這個人物當中，再這樣調整一下，或者那個人物這樣調整一下，你這個片子功德無量。」我就一直讚歎他，而且就跟他商量，我說「能不能這個血腥的場面，現在的觀眾都很有智慧，用不著拍得那麼詳細，把怎麼殺人可以一帶過，而且用其他的鏡頭都代表，大家都明白怎麼回事了，何必要給大家造成那樣的，對青少年影響非常不好的，你也看過和諧。」他說對對對！然後很巧，演戲的另外一個女主角，她也是學

佛的，但她是學密的。我們兩個女主角就一直在遊說導演，一唱一和這真的非常好，都佛菩薩安排的。我們這個戲本身是有很多的血腥鏡頭的，因為是破案的片子，偵破片子，和很多所謂的拳頭和枕頭的戲，還有很多枕頭戲。全被我們倆改成非常美好的因果教育的戲。他們說過一段時間就要在中央台放了，而且說審批非常的順利，一審就過，很好。說我們演員表演也非常好，戲的主題立意反正得到央視的讚歎。我來之前製片人還給我打電話說，「非常好，馬上就要播，傅沖，注意收看。」我特別的感恩先祖、佛菩薩，學了傳統文化以後，能讓我有小小的智慧，能夠還為我們影視界做出一點小小的貢獻。

前一段我也接了一部戲，也正在國內放，現在每天晚上都在放，就是各大衛視都在放叫「天倫劫」。我跟呂麗萍老師演兩個就是死對頭，她演一個特別溫柔賢淑的人，我演一個惡媳婦，貪婪到極致、惡到極致。這是我學了佛以後，學傳統文化以後接的戲，我想如果沒學的話，我就不會，因為我一直是演正面角色，大學畢業以後，我就演那些主旋律的戲，反正就是好戲，或者苦大仇深的，天天以淚洗面的那樣，賢妻良母什麼的找我挺多。這樣的戲我很避諱，特別討厭那種潑婦什麼的，或者什麼那樣的戲，我覺得特別影響我的形象，那多不美好，多不美就那種感覺。但是學了佛以後，我就覺得我想接這部戲，因為製片人也特別想讓我演。我覺得我能把她演好，我雖然沒演過這麼反的角色，但我覺得我能把她那種貪婪到極致的心，能表現出來，我就接了這部戲。這個編劇特別好，他是跟劇組的，是一個台灣的編劇，一邊編一邊拍的。我就跟他商量，他也是學一點點佛的，我就告訴他，我說你看我把人家弄得妻離子散，家破人亡的，這三媳婦能不能最後她也是這樣的一個果報？她把人逼瘋了，進精神病院，她最後也得瘋。為什麼？她的貪婪、



貪錢的欲望得不到滿足，她肯定歇斯底里就瘋了。後來編劇就看著我，「人家都要把自己寫好點，你怎麼還給自己加了瘋的戲。」我就給自己加了一場她瘋了的戲，就是歇斯底里，欲望，得不到錢就瘋癲。他說「這個加得挺好，我覺得很好。」跟導演去講加了很多場這樣的戲，而且改動了很多戲，就說改得很好。

最近這段戲已經放出來了，反正記者也好、評論界也好，都說我演得惡到極致，大家恨我恨得是咬牙切齒，恨得都不行了的。我聽了以後很欣慰，因為我在想就是全世界的人，都能看到恨這惡媳婦的話，這世界上就沒有惡媳婦。因為你們討厭她，你們就會做一個好媳婦。我想就是可能學佛以後，學傳統文化以後，對我拍戲開了一點點小小的智慧。你看我覺得我和嘉莉姊，都是那種開了智慧的人，她以前全是演這種惡婦，現在相由心生，面相愈來愈好，人家就找她演這種真善美的戲愈來愈多。我現在也是有了一點點小小智慧，我覺得我不拒絕這種反面角色，惡人的角色，一樣教化眾生，正面角色、反面角色，不都是佛菩薩嗎？所以我特別感恩先祖，也特別感謝我們古聖先賢的傳統文化。因為我學佛很淺，傳統文化也沒學幾個月，《弟子規》真的是還沒背下來，我實話實說，所以特別的慚愧。我的影迷們都背下來了，我還沒背下來，落實得也不好，但是我相信我有這個決心，我一定會就是愈來愈好的。

我也發了一個願，在影視界做一個好樣子，像嘉莉姊學習。因為我能站在這個傳統文化的舞台上，就是因為我看了嘉莉姊的一張碟片，她在那上面懺悔，我特別的感動，我想她是德藝雙馨的藝術家。可能香港的朋友有所不知，不像得那些金雞、百花電影獎那些獎項，一得都是好幾十個人，上百個人得，一屆能發一百多個獎杯的。但是德藝雙馨沒有幾位藝術家能得，道德、品德和藝術有造詣的，一定水準的人，才能得到這樣的一個獎項。我們圈裡的這個獎

含金量很高的，我們覺得以得這個獎項為榮。這樣的一個藝術家能夠站在台上，面對幾千名觀眾說自己的過錯。我一小小的演員，我現在離苦得樂了，學了傳統文化、學佛了，我是否要做一點什麼貢獻？我趕緊上台吧，還等待何時？就這樣是嘉莉姊把我感召來的，也是我的恩人，我特別的感恩嘉莉姊，我也會向她好好學習的，因為她是大孝子。還有在今後的學習傳統文化的道路上，我會更精進、更努力。我下午的分享就到這裡，感恩大家的聆聽。阿彌陀佛。