

2009年山東青島企業家交流會(第二屆)—中國傳統文化及其
當代價值 劉余莉女士主講 (共一集) 2009/5/1
中國山東青島 檔名：52-374-0001

尊敬的各位領導，各位老師，各位來賓，各位朋友，大家上午好！今天非常感謝大會給我這樣一個機會，讓我向大家匯報一下自己在學習中華文化中的一些體會。

在中國傳統童蒙教育經典《弟子規》上，有一句話說「揖深圓，拜恭敬」。大家看了這句話，可能也和我有一樣的感受，現代人活在現代社會，特別是我們受西方教育影響的人，認為人與人之間都是應該平等相待，為什麼我要給別人鞠躬？當時我學習的時候也有這樣的想法。但是後來我學習了蔡老師的《弟子規》，蔡老師說，中國傳統文化，你只有去力行，你才能夠明白其中的深義。我想老師既然這樣說，肯定有其中的道理。有一次，我也是應邀到人民大會堂去參加一個新聞發布會，在這個發布會上，也為我準備了一個短短的演說。我走上台去，先沖著台上的領導深深的鞠了一躬，然後又沖著台下的觀眾席也深深的鞠了一躬，結果怎麼樣？出乎我意料的是，我還沒有開始講話，在台上、台下就響起了一片掌聲。所以從那以後，我每次上課之前，特別喜歡給人鞠躬。當然這個鞠躬並不是為了博得別人的掌聲，而是從這個鞠躬的力行過程中，讓我們確實深刻的感受到，這個禮是人與人之間最優美的距離。我們這個躬鞠下去，從內心表達出對聽眾的尊敬，聽眾再聽我們講課就比較容易接受了。

後來隨著學習傳統文化的深入，我們才發現，中國傳統文化中的每一句話、每一句經文都不是隨意設計的，它都有著一定的內涵。為什麼說讓我們去給別人鞠躬？我們知道，人生來都有一種傲慢

之心，這種傲慢之心從哪表現出來？我們看即使是貧賤如乞丐的人，貧是沒有財富，賤是沒有地位，即使貧賤到乞丐這樣的人，他也有一種掩飾不住的傲慢之心。譬如說他站在大街上，看到很富貴的車子駛過，他會怎麼表現？他會不屑的說「哼！有什麼了不起，不就是有幾個臭錢。」我們想一想，即使是貧賤如乞丐的人，都有一種傲慢之心，我們自己呢？我們自己一路走來，伴隨著鮮花和掌聲，我們自己的傲慢之心可能不知不覺的在增長，我們自己還意識不到。所以說正是通過這個鞠躬禮，把自己的頭低下去，來折伏一個人的傲慢之心。

我們中國的禮節，它確實是無時無刻不給人一種教育、一種警醒。我們看中國古代還有一個禮節，就是一個人考中了舉人，他第一件事要做的是什麼？第一件事就是要回鄉去拜見他的老師。也就是說通過這個禮的設定提醒他，你今天的成就，不知道有多少人在後面成為你成功的鋪路石；不知道多少人在為你今天的成功，默默的做出多少無私的奉獻。我們今天這個大會之所以能夠成就，也讓我們非常的感恩在下面默默服務的這些人員。

在春節的時候我就到青島來，當時就見到了劉總，她當時就已經在為今天的大會做籌劃。我也有幸和劉總相處了一天，從這一天的相處中，我才發現、我才明白為什麼大家說起劉總都非常的讚歎。一開始大家說起劉總都是非常的、由衷的那種讚美，我就不明白，我說劉總是不是有三頭六臂，為什麼大家提起她來都是這樣的讚歎？經過這一天的相處我明白了，因為她每天都在忙於不是自己的事情，都是在忙於別人的事情，都是為著這個會議在做籌劃、做準備。我們從這裡能夠體會到，今天我們能夠坐在這裡一起來學習傳統文化，其實不知道有多少人度過了多少個難眠之夜。很多的這些服務人員都是我們的企業家朋友，我還看到了我們煙台黨校的同事

，他們也都是教授級的，都在這無私無求的給我們做義工，我看到了之後確實非常的感恩。所以今天我這個躬也是鞠給在座所有為大會默默付出的人。

中國有一句話說「一分誠敬得一分利益，十分誠敬得十分利益」，一個人能夠在學問上獲得多大的成就，就取決於他的誠敬心。在明朝的時候有位蓮池大師，他聽說有個遍融法師特別的有學問，於是就三步一叩頭，走了很遠的路來求教他。求教他之後，遍融法師只說了一句話，他說：要遠離名聞利養，這個東西害死人。這一句話在平常人聽起來好像平淡無奇，也沒有什麼特殊之處，但是這一句話在蓮池大師聽來，就像當頭棒喝一樣，他深深的記在心裡，一生都不敢違背。而他一生就成就在這句話上，「要遠離名聞利養」這一句話，「這個東西害死人」，他一生就是奉行不敢違背，最後成為蓮宗的一代祖師。這個故事就告訴我們，我們今天都是有一種謙虛的心來學習，但是我們學了之後能夠獲得多少，對我們的生活能夠改變多少，取決於我們那種誠敬心，其實不在於老師他講得有多好，我們講的都是古聖先賢的道理。孔子都說他是「信而好古，述而不作」，沒有什麼創新之處，為什麼大家都能夠獲益？就是因為他們有一顆恭敬心，是這顆恭敬心，使他們獲得了真實的利益。

我們選擇這個題目，也讓我們想起了在十七大召開之前，我們中央黨校也有幸承擔了中央委託的一個重大調研課題，就是「和諧社會的理論問題研究」。我們隨著一位副校長走遍了大江南北，到了七個省市，調研了這些地方省市構建和諧農村、和諧城鎮、和諧社區的情況。結果我們走了一圈之後，我驚訝的發現，其實這些構建的好的和諧社區、和諧城鎮、和諧農村，其實無一不是有意的、或者無意的，在運用傳統文化的理念進行引導人們。所以在遞交給中央的報告上，我們就寫上了這樣一句話，社會和諧反映了中國歷

史文化的優良傳統。

在我們的十七大報告中，我們也看到錦濤總書記，他在講到文化建設的時候，他說要弘揚中華文化，建設中華民族共有精神家園，提出要提升中華文化的國際影響力。當然我這樣說並不是告訴大家，錦濤總書記的講話是因為我們調研的結果，而是說總書記他提出的每一句話，都不是偶然的和任意的，都是奠定在廣泛的調研和考察的基礎之上。其實我們的國家領導人，一直非常重視中華傳統文化的弘揚工作。譬如說在二〇〇五年，當時還是任國家統戰部的部長劉延東同志，她就在一次會議上提出，她說：偉大的復興，需要偉大的文化。做為中華兒女，中華文化是我們共同的驕傲、共同的身分，是抹不去的生命痕跡。我們都是中華文化的承載者、傳播者，有義務、有責任大力弘揚中華民族優秀文化，使注照中華數千年的人文之光薪火相傳、熠熠生輝，成為中華民族在新世紀實現偉大復興的強大精神力量。這就告訴我們，其實我們國家的領導人，一直很重視中華文化的傳承和弘揚。

我們說中華文化博大精深，我們要學中華文化，要精、要管用。我們在這個傳統文化中，講到了修身、齊家、治國、平天下，也就是說，「自天子以至於庶人，壹是皆以修身為本」，從最高的領導者到最底下的老百姓，都是以修養身心做為最根本的，這才是達到和諧社會的基礎。我們也是取了白鹿洞書院的幾句修身之要，和大家分享一下，這幾句話叫「言忠信，行篤敬，懲忿窒欲，遷善改過」。我們先看一看什麼是言忠信。言忠信就是告訴我們言語，忠，它是上面一個「中」字，下面是一個「心」字。什麼叫忠？不偏不邪是為忠。如果你說話有了偏邪、有了差錯，那它就不是忠言。

「信」是人言為信，說話要守信用。用我們現代的話來翻譯一下，就是不出惡言。什麼屬於惡言之類？那就包括了粗魯罵人的話、挑

剔抱怨的話、欺騙他人的話、不守信用的話、挑撥離間的話、勾引誘惑的話、諷刺指責的話。如果我們天天口裡還出這些言語的話，那我們就是在出惡言。

為什麼我們要不出惡言？在當代著名的日本科學家江本勝博士那裡，做了一個水結晶的實驗，在這個水實驗中他告訴我們，他就是把這個水放在冰箱裡結晶，然後再把它放在高倍的顯微鏡下來觀察。結果他發現，在看過「愛」與「感謝」幾個字這樣的水所結成的結晶充滿了喜悅，並且形成了像盛開的鮮花一樣。也就是說他做了幾百萬次的實驗，結果發現最美的結晶，是看過愛和感謝的這樣的水所呈現的結晶。這個上邊是看了「謝謝」，呈現了美麗的六角形；下邊是看了「混蛋」或者「我恨你、討厭你、醜死了」這樣的詞，它所現的結晶，就是不能形成完美的結晶，而且是混沌一片。他還用了不同的文字進行實驗，譬如說「智慧」，是漢語拼音的智慧，這個是英文的智慧，還有一個好像是德文的智慧，儘管語言不同，但是它的結晶都是六角形，而且都讓人看了很喜悅。這告訴我們，即使是水對於人的言語都是有反應的，更何況是我們人！所以我們如果整天說挑剔的話、抱怨的話、指責的話、嘮叨的話等等，別人的感受是什麼樣的？肯定不會很好。

在台灣也有心理學家，他們做了花的實驗。他們把小學生分成三組，一組小學生在路過第一群花的時候就告訴他，你們要讚美它，說「你長得真可愛，我們喜歡你」；第二群小學生過第二組花的時候就說「討厭你、醜死了」，然後再給它吐一口唾沫；第三組小學生在過第三組花的時候，就從心裡覺得不值得一看，故意的不理它，不屑一顧。結果過了三個月之後，他們發現這些花發生了奇妙的變化。說「我們喜歡你，長得真可愛」，這些花果然長得愈來愈茂盛，確實很喜人；說「我討厭你、醜死了」，這樣的花都已經枯

萎了，就像那個經常被指責的小孩子，蔫頭耷腦的樣子；而那個看了故意心裡不理它的，就是看都不待看的那種，它已經徹底的死亡了。這告訴我們，惡不僅僅是說出來的言語是惡，其實人意念的惡，給人的打擊是更厲害的。我們經常說，冷戰比熱戰更讓人受不了，夫妻之間如果有問題，吵吵架，這個問題可能就過去了；當你覺得這個人都不可理喻，我都不屑於跟他爭論的時候，這個時候對他的傷害是最大的。

我們在安徽省廬江縣廬江中華文化教育中心，他們也做了一個類似的實驗，他們的農業部舉辦了一個「和豐傳統農業示範園」，這些老師給小蟲子、鳥專門開闢了一塊地。因為他們覺得這些小蟲子之所以來吃菜，只是因為自己沒有食物吃而已，所以專門給牠們開闢了一個餐廳。這小蟲子牠們很聽話，經常就會到給牠們專門開闢的餐廳來吃飯，別的給老師自己種的菜地，這些菜就長得非常茂盛，很少有蟲子。為了驗證音樂、還有語言對花的影響，他們還開闢了三個菜地。一個菜地讓它聽《弟子規》的經文，另一個菜地什麼都不放，還有一個菜地讓它聽現在特別流行的那種搖滾音樂。結果過了幾個月之後，奇妙的事情也發生了，大家可能都猜到結果了，就是聽了《弟子規》經文的這個花、這個蔬菜，長得特別茂盛；什麼都沒聽的就是一般般；聽現在流行樂、搖滾樂的那個菜地，就是長得特別不好。最後老師有點於心不忍，過了幾天覺得不能這樣虐待這些植物，也給它們改放《弟子規》的經文。

這些科學實驗就告訴我們，人的言語對別人是有影響的。所以我們如果整天嘮叨別人、挑剔別人、指責別人、抱怨別人，他們的感受肯定不好。特別是一個人到四十多歲的時候，外邊的事業很成功，經常有人讚美他，結果回到家裡就碰到很挑剔的夫人，這也不是、那也不是，讓他渾身的不自在，那可能過了很久，他都不願意

回家了。

因為言語如此的重要，所以中國古人特別重視對於言語的教導，像孔門四科，他首重德行，然後教人怎麼說話，然後才是做事的學問。從一個人的言語中，其實也能反映出一個人德行的高低，所以在《格言別錄》上有一句話說「德盛者，其心和平，見人皆可取，故口中所許可者多」。我們看那些很好德行的人，他心平氣和，見到每個人都有可取之處，所以他口裡所讚歎的人、所肯定的人就有很多很多。「德薄者，其心刻傲，見人皆可憎，故目中所鄙棄者眾」。我們看那些德行淺薄的人，怎麼看？就是他的心地刻薄傲慢，見到每個人都有可憎惡的地方，都有不如自己的地方，所以他眼裡所瞧不起的人、所鄙視的人、所挑剔的事就有很多很多。我們從一個人的言語之中，可以判定出這個人的德行。

講到這裡，也讓我們想到了蘇東坡的一個典故。蘇東坡有次和佛印禪師兩個人對面打坐，蘇東坡就突然問：「你看看我這個樣子像什麼？」結果佛印禪師看了看就笑了說：「你這個樣子很莊嚴，像一尊佛。」蘇東坡聽了心裡就很歡喜。過了一會，佛印禪師又問他：「你看看我，我這個樣子像什麼？」蘇東坡一看佛印禪師的袈裟婆娑在地，臉上笑嘻嘻的，就跟他說：「我看你這個樣子像一堆牛糞。」佛印禪師聽了，也就笑了笑，沒有作聲。蘇東坡遇到這件事之後，他心裡很歡喜，回來就歡天喜地的和他的妹妹蘇小妹分享，他說：「今天我和佛印禪師打坐的時候，我終於把他贏了，每次都是禪師比我高明，可是今天我卻贏了他。」蘇小妹就問他說：「你贏在哪裡，為什麼這麼高興？」他說：「我們今天打坐，我問他我像什麼，他說我像一尊佛；然後他問我他像什麼，我說你像一堆牛糞。這不是我莊嚴，他不莊嚴嗎？」這個蘇小妹她也很有智慧，聽了之後她說：「因為佛印禪師他的心地清淨慈悲，他看到每個人

都像一尊佛，所以他看你像佛；但是你心地骯髒，你看到這麼清淨慈悲的禪師都是一堆牛糞。那這個說明什麼？說明還是你的心地不好，所以你看到誰都有不可取之處。」

從這裡，我們想一想，那個蘇東坡是誰？實際上是我們自己。就是說當我們看到別人都是有可指責地方的時候，實際上是我們的心壞了。我們自己很自私，我們看到別人也很自私；我們自己很挑剔，我們看到別人都很挑剔；我們自己不是與人為善，看到別人都不是與人為善。所以我們看到別人有問題的時候，其實看別人不順眼是什麼？是自己的修養不夠。這就告訴我們，從人的言語中，可以看出一個人的德行高低。

第二叫「行篤敬」，行篤敬這個「篤」就是實實在在的，行為要實實在在的恭敬，用我們現在的話來說，就是要一切恭敬。所以我們的《禮記》開篇就說「曲禮曰：毋不敬」，一切恭敬，包括了敬人、敬事和敬物。所以我們《弟子規》，其實整個通篇就讓我們學會一個「敬」字。從哪裡做起？我們現在人對人沒有恭敬心，對事沒有恭敬心，對物更沒有恭敬心，原因在哪裡？其實剛才李部長他的講座已經給我們答案了，就是因為我們已經不知道尊敬父母。

《弟子規》告訴我們「首孝弟」。「首孝弟」，從對父母的孝敬開始，培養起我們對人的恭敬之心。《論語·顏淵》上也講，「君子敬而無失，與人恭而有禮，四海之內皆兄弟也」。以前我走到哪裡都不是很受歡迎，我還不知道自己錯在哪裡，學了《弟子規》之後才知道，原來自己不懂禮，處處就是表現出無禮的要求，所以大家看我不順眼，我也不知道自己錯在哪。當你不受歡迎的時候，你就從這句話中去反省，我是不是做到了一切恭敬？是不是做到了敬而無失、恭而有禮？這個問題肯定在我這，不在別人那。

所以要從對父母的孝敬，培養起對他人的恭敬，對事的恭敬，

還有對物的恭敬。剛才李部長也提到了《孝經》上這句話，「夫孝，德之本也，教之所由生也」。孝，上面是一個「老」字，下面是一個「子」字，看到這個字就是告訴我們，上一代和下一代是一體的，不是兩個；如果有兩個的觀念，這個孝已經不存在了。我們在國外看到很多華人還保持著祭祀祖先的傳統，我們看了之後都不明白，就問說為什麼幾百年、幾千年前的祖先，我們認識都不認識，還要祭祀他們？這是他們不懂得「慎終追遠，民德歸厚」的道理。我們想一想，一個人他連自己的祖宗都能夠念念不忘，想著去祭奠的話，他對於自己眼前的父母哪有不照顧的道理！他不可能一面去祭祀祖先，一面對自己的父母又打爹罵娘，甚至給他們生活上不予照顧，這是不符合人情的。所以祭祀祖先實際上也是教人孝道，教人慎終追遠，就是教人知恩報恩、飲水思源的意思。

孝很重要，是由誰來教導的？孝是由老師來教導的。所以孝親和尊師就緊密的聯繫在一起。孝的內容很廣泛，不僅僅要養父母之身，而且要養父母之心、養父母之志、養父母之慧。當時有弟子認為，現在所謂的孝，只要能贍養父母就盡到了孝道，但是孔老夫子說，如果僅僅贍養而不尊敬父母，養父母和養狗養馬又如何區別開來？所以他強調贍養父母，最重要的是從內心表達出對父母的尊敬和感恩之情。養父母之心的第二個方面，就是不能讓父母經常的擔憂，如果你做為一個兒子，經常讓父母擔憂，那就不是孝了。譬如說你在學生的時候功課不好，讓父母擔憂，這就是不孝；你和同學不能相處，讓父母擔憂，這也是不孝；走上工作崗位，對領導交給的職責不能盡心盡力的完成，讓父母擔心，這還是不孝。真正的孝子，他就是做到了「父母唯其疾之憂」，也就是你的父母僅僅為你的疾病而擔憂，完全不為其他事情而擔憂。

古人對於孝敬父母這個「敬」字也是看得很重，要求也很高，

所以在《禮記》上又說到「孝子之有深愛者，必有和氣；有和氣者，必有愉色；有愉色者，必有婉容」。也就是說，一個對父母深愛的孝子，他對父母一定表現在外是和顏悅色的，不能因為父母做錯了事，你就對他厲聲厲氣，這樣就是有失孝道了。

剛才李部長實際上是為我們補了一堂孝道的課，我自己聽了也非常的受益。「百善孝為先」，實際上它就是教導我們一種恩義、情義、道義的處世原則，因為這個世間，對我們恩情最大的就是我們的父母。但是我們對這麼大的養育之恩都不能想著去報答，在這個世間上，還有誰的恩情能夠讓我們念念不忘，想著去報答？一個人恩義、情義、道義的原則沒有樹立起來，取而代之的就是一種以功利為取捨的這種處世方式。也就是說這件事有利於我，我就會全力以赴；當這件事從利變成害的時候，我可能就會做出一些忘恩負義的事情來。所以中國人說「求忠臣於孝子之門」，這句話是非常有道理的。所以我們做為領導，如果選拔一個可靠的部屬的時候，你首先要看他是不是孝順父母，還有看看他是不是友愛兄弟；如果他對自己的兄弟姐妹都不照顧的話，對於朋友更不可能盡心盡力的去相處了。

在一篇「你留意過自己的父母嗎」，這篇文章中就告訴我們，現代人對於自己的父母留意的確實很少很少了。文章這樣說道，「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清脆的蔬

果；如果有一天，你發現父母愛吃煮的爛爛的菜；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間老是咳個不停，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！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？」這個詩，我第一次看的時候也是非常的感動，因為每看到這個文章，我就想起我自己的母親。有一次我看到她一個人在外邊散步，忽然感覺到她真的已經老了。但是我們每天為了自己的工作而忙碌，卻很少的去關愛她。如果我們到現在為止，還沒有盡到為人子女的責任，千萬不要再等了，否則的話，我們確實會在人生中留下很多的遺憾。

在《孝經》上也告訴我們，它說「不愛其親而愛他人者，謂之悖德；不敬其親而敬他人者，謂之悖禮」。也就是說，你不愛自己的父母親，去愛其他的人，這和德行是相違背的；你不尊敬自己的父母親，去尊敬別人，這也是和禮相違背的。我們想一想，很多的人他出差之後回到家裡，買了很多的土特產，不是去探望他的父母，而是去看他的領導，去看他工作的合作夥伴，那我們想一想這個人，他是以什麼心在和人交往？顯然不是以恩義、情義、道義的原則與人交往，他是以一種功利的心在與人交往。這句話實際上就是說我自己，譬如我們領導說，妳今天有沒有時間，我們去有一個什麼事情。那我會覺得受寵若驚，然後就去跟領導吃飯了。結果我母親說：「妳有沒有時間？我們要去超市買一點東西。」我就會說：「哪裡有時間，我還忙這忙那，有一堆的事。」這個事情確實是非常值得我們自己去反思。古人也告訴我們：「以利交者，利盡則交疏；以勢交者，勢傾則交絕；以色交者，花落而愛渝；以道交者，天荒而地老」。我們都是以利害來交往，利益沒有了，利盡，這個交情就疏遠了。我們都是以勢力來交往，這個人是領導，所以我要去送禮給他，當他不是領導的時候，不在位的時候，那就是「門前冷落鞍馬稀」了，勢傾，這個交情也就決裂了。以色交者，花落而愛渝。如果看的是男女之間的美色，這個人年輕的時候年輕貌美，兩個人卿卿我我，到年老的時候，臉上皺紋一大把，這個愛也就沒有了。最後應該怎麼辦？以道交者，天荒而地老。就是應該以道義、恩義、情義來彼此交往，這樣才是天荒而地老。

第三我們講「懲忿」，也就是克制、抑止憤怒。我們看中國的文字都是一個智慧的符號，看到「怒」這個字我們就看到什麼？上邊是一個奴隸的「奴」，下面是一個「心」。看到這個字就是告訴我們，當我們發怒的時候，實際上把我們的心變成了奴隸，我們不

能夠掌控自己的情緒，所以才會發怒。而發怒，一個人盛怒三分鐘，需要三天的時間才能使全身的細胞恢復正常，所以我們古人說，發怒是拿別人的錯誤來懲罰自己。我們看一個人生氣的時候，面目猙獰，厲聲厲氣，他的周圍氣氛都很暴戾，讓我們一看都不願意接近。他這個面目不好看說明什麼？說明他生氣的時候，細胞結構已經產生了變化。所以一個人經常發怒，從他的臉色上都能夠看得出來。

經常發怒的人，有兩個比較明顯的特徵，《黃帝內經》上說，「怒傷肝，喜傷心，思傷脾，恐傷腎」。因為經常發怒就會傷及到他的肝臟，所以他的肝上會出現問題。中國人還說「怒髮衝冠」，一個人盛怒的時候，把帽子都能夠頂起來。這就是說明人發怒的時候，血氣都是往上湧；經常往上湧，頭頂會經常發熱；經常發熱，頭髮就不太愛長，所以發怒的人第二個特徵就是頭髮比較稀少。當然大家不要對號入座，中國人還有一句話說「聰明絕頂」，真正聰明的人，他頭上不太愛長頭髮。那我體會是什麼？就是那些聰明人看到別人做事都是笨手笨腳，說這麼容易的事你都做不好，所以他就經常會發火，這也是有道理的。當然即使是聰明，發怒對自己的身體還是有影響的，所以我們要學會不發脾氣。

中國古人還告訴我們說，恨怨惱怒煩是人生的五毒丸，吃了半顆就生病，吃一顆就要你的命。所以一定要排除這些煩惱。我們應該怎麼做？就是應該轉怒為恕。你看這個恕字上面是一個「如」字，下面是一個「心」，告訴我們要「如其心」，站在對方的立場上來思考問題，能夠將心比心。孔子有一個弟子來請教他，有沒有一個字我能夠終身奉行的？孔老夫子說有，這個字就是「恕」；什麼叫恕？就是「己所不欲，勿施於人」。我們都知道「人非聖賢，孰能無過」。我們自己也不是聖賢人，身上也有這樣或者那樣的缺點

，當我們自己犯錯誤的時候，我們希望別人怎麼對待我？希望他能夠體諒我的苦衷，能夠理解我的差錯，給我一個改過的機會；當別人犯錯誤的時候，我們也應該將心比心，推己及人，能夠以寬恕的態度來對待他。所以中國古人說「以責人之心責己，則寡過」，以責備別人的那種心來責怪自己，這個人就很少有過失了。「以恕己之心恕人，則全交」，就是以寬恕自己的心來寬恕別人，這個交情就可以能夠長久持續。我們對自己犯了錯誤，經常是很容易給自己找一個藉口。譬如說我們今天遲到了，遲到是因為什麼？是因為交通很堵塞，你看今天交通很擁擠，所以我遲到了。就馬上給自己找個理由，為自己的過錯推託。所以我們要用這樣的心情去怎麼樣？去寬恕別人，這樣的話才不會對別人求全責備。所以我覺得這句話對我們特別有幫助。當我們想生氣的時候，我們就想到「人非聖賢，孰能無過」，我們對別人的過失就有一顆包容的心，去理解、去體諒。

我們要克制怒氣就要忍，這個「忍」，上面是一個刀刃的「刃」，下面是一個「心」字，看到這個字就是告訴我們，什麼時候才談得上忍？就是說當刀刃割在你的心上的時候，才談得上忍。平時你對我好，我對你好，大家都是彼此稱讚，這個時候談不上忍；只有你遇到不可思議的人，遇到了不該發生的事，這個時候能夠忍，能夠克制住不發脾氣，才體現了一個人真正的修養。所以這個忍也有不同的層次。第一就是「力忍」，也就是說我今天學會了，我們聽了老師講，發怒是拿別人的錯誤來懲罰自己，從此以後，我一定要克制住自己不去發脾氣；別人對我不好，我也克制住自己不去報復，這是第一個層次。

第二個層次叫「忘忍」，也就是宰相肚子能撐船，別人對我的不好，我轉頭即忘，沒有把它放在心上。就像我們《弟子規》上所

說的「恩欲報，怨欲忘，報怨短，報恩長」，「受人滴水之恩，常思湧泉相報」。但是別人對我們有怨、有恨，我們不要把它記在心上，總是忘不掉。所以有人把我們的心也比作一個垃圾筒，說我們的心本來是純淨純善的，就像這個垃圾筒一樣，它從商店裡買回來的時候，也是很純淨的，為什麼變成不淨了？就是因為我們經常把垃圾往裡面扔，久而久之，這個垃圾筒也變得骯髒不堪了。所以我們的心都是純淨純善的，我們經常記載別人的過失、別人的不善、別人的過惡，久而久之我們自己的心變成了承載別人過失的垃圾筒，首先受害的是我們自己。

第三要「反忍」，也就是說，這個人他對誰都很好，他也在學習傳統文化，為什麼他偏偏對我不好？那肯定是我有對不起他的地方，或者是我有做得不到的地方，所以要「行有不得，反求諸己」。這句話說起來容易，做起來難！我們弘揚傳統文化的人，他學到了中華傳統文化的心法，就是說這個事做得不滿意，沒有達到我們預期的效果，我們應該馬上回過頭來反省自己。講到這裡我也想到了我們廬江文化中心的一位張曉冬老師，他在海南監獄講課的時候，下邊兩個服刑人員就吵起來了，張老師就對這個服刑人員鞠了一躬，他說：「對不起！都是我講得不好，大家沒有聽進去。」他這樣反求諸己的態度，感動了在座的服刑人員，大家就不好意思再吵架，還都紛紛的給他鼓掌。

第四就是「觀忍」。《金剛經》上有句話說「一切有為法，如夢幻泡影」，其實我們昨天發生的事，不就像做了一場夢一樣，已經過去了；又像肥皂泡一樣，是虛幻不實的；又像閃電一樣，是短暫的、瞬間的事情。既然過去的事情已經過去了，我們就應該讓它過去，不要再把這些恩恩怨怨記載在自己的心裡，然後每想起一遍就懲罰了一遍自己，讓自己很不開心，別人可能還不知道。

第五叫「喜忍」，也就是說別人對我不好，對我無理取鬧，甚至來指著鼻子罵我，我還很高興，為什麼？太好了，又鍛煉我忍辱的機會了。所以對於學傳統文化的人來說，一切時、一切處、一切境緣都是提升自己境界的機會。「境緣無好醜，好醜在於心」，我們遇到一件看似不好的事的時候，你千萬不要認為它就是不好的事，沒有絕對的好與壞之分。這個好壞之分在哪？在於你的心，你如何把在一般人看起來不好的境緣轉變成好的境緣，這需要真正的智慧。

第六叫「慈忍」，也就是說對於別人做的惡事，我們不僅沒有打擊報復，反而提起了自己幫助他、成就他、提升他的這種信心。像我在看蔡老師的《弟子規》的時候，看他講了一個故事，說有的年輕人還沒有走上社會，就做出了很多悖逆社會的行為，譬如說看到很多富貴人家的車子停在那，他上去給它畫個兩道，或者給它潑上點油，甚至把它燒掉。如果我們是這車子的主人，可能就會很生氣，覺得這樣的孩子真是太沒有教養了，做出這樣損人不利己的事。的確這些孩子真的是沒有教養，這也不是他們的錯。我們想一想，這個孩子可能是早年父母離異，沒有接受良好的教導，更沒有人教導他《弟子規》。那我們對自己的孩子是什麼樣的？看到好的教育，馬上就不惜花重金讓他去學習；知道《弟子規》好，就不遠萬里趕來學習。我們對自己的父母、對自己的兒女的照顧是無微不至，我們再想一想這些孩子，從小就沒有人照顧他，他也感受不到父母的愛，他感受不到這個社會的溫暖，他一到社會就給人一種冷漠的感覺、對立的感覺、想報復的感覺。所以我們說一切可恨之人，必有可憐之處。當你能夠看到這一點，你不僅不想去報復他，而且還提起一種仁慈的心去幫助他、去提升他。

這幾個忍是我們克制怒氣的幾個層次，一個層次比一個層次高

，需要我們在生活中慢慢的去體會。這也正如有一位大德，在「生活在感恩的世界中」所寫到的，他說「要感激傷害你的人，因為他磨鍊了你的心志；感激欺騙你的人，因為他增進了你的見識；感激遺棄你的人，因為他教導你應自立；感激絆倒你的人，因為他強化了你的能力；感激斥責你的人，因為他助長了你的定慧」。我們平時覺得自己修養很好，你看我從來不發火，見到人都是一團和氣、笑臉迎人。那是因為什麼？那是因為你沒有遇到那些不可思議的人和事。當有一天突然有一個人，走到你的面前指著鼻子罵你，對你無理取鬧的時候，你還能夠對他保持微笑、保持耐心，這才體現了一個人真正的修養。

當然這句話也是說起來容易，做起來難。我經常給別人講心態問題，經常也引用這句話，可是有一天我也是去錄相，結果進我們校園門的時候，就被門衛攔住了，他說：「同志，請出示證件。」結果那天確實我走得很忙，「事勿忙，忙多錯」，就忘了帶自己的出入證。我就跟他說：「我忘記帶出入證，而且我忙著去錄相，我就先過去吧！」他說：「對不起，請出示證件，這是有規定的。」我說：「我天天都從這走，不知道走了多少次了，還需要出示證件？」結果他還是讓我去登記。當時我心裡就有一點不高興，覺得這個人怎麼這麼死板？我進到保衛處去登記的時候，我就有點怨言，我說：「你們的保衛怎麼這麼死板的做事，我每天都通過這，為什麼還要看我的證件？」後來我登記完了之後，我就走了，然後發現自己心裡的煩惱就生起來了，就是說還是沒有做到「感激斥責你的人，因為他助長了你的定慧」。所以這些東西需要我們在生活中慢慢的去體會。正像有人說過的，他說「我們的痛苦不是問題的本身帶來的，而是我們對這些問題的看法而產生的」。這也就是我們古人所說的「境緣無好醜，好醜在於心」。也就是說，並不是物質環

境和人事環境本身有什麼好壞之分，好壞之分是起於你的分別心。如何把那些大家看起來都不好的人事環境、物質環境，轉變成好的人事環境、物質環境，而不是挑剔抱怨，這才是真正的智慧。

再有一個「握住自己快樂的鑰匙」的這篇文章中，這個作者也這樣寫到，「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。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；一位婆婆說：我的媳婦不孝順，我可真命苦！她把鑰匙交在了媳婦的手中。這些人都做了一個相同的決定，那就是讓別人來控制他自己的心情。而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，抱怨與憤怒成為我們唯一的選擇，我們開始怪罪他人，並且傳達著這樣一個信息：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，你快樂的鑰匙在哪裡？是放在了別人的手中嗎？那就快去把它拿回來吧！」

上次我在青島講了這個「快樂的鑰匙」之後，青島很多企業家說，他們把這個「快樂的鑰匙」做成了小品，到各個家裡去表演。後來還有人跟我分享說，這個快樂的鑰匙，其實就像一個遙控器，這個遙控器你放在了別人的手中，結果別人一按，讚歎你幾聲，你就很高興；別人又一按，罵了你幾句，你就很生氣，你完全沒有把它掌控在自己的手中。所以我們要把這個鑰匙握在自己的手中，把這個遙控器掌握在自己的手中。既然怒很不好，有什麼辦法可以克

制它嗎？也可以用心理暗示的方式。每天晚上，我們坐在鏡子面前，然後深吸一口氣沉到丹田，把自己的注意力集中在兩眉之間，然後你對著鏡子這樣說：從今以後，對於任何事情，你都不要生氣！從今以後對於任何事情，你都不要生氣！早晨起來方法也是一樣，但是說的話有所不同。早晨起來，你對著鏡子這樣說：你已經不生氣了！你已經不生氣了！當然中國人說「江山易改，稟性難移」。你只是做了三、四天，可能你遇到了那些不好的人事，你還是會怒不可遏，最後你還是會火冒三丈，但是你不要因此就喪失了信心，你要不斷的提醒自己，發怒是拿別人的錯誤來懲罰自己，不僅不利於自己的身體健康，也不利於問題的解決。我們從來沒有一次，因為發怒能把問題解決得好的，為什麼我們不變得聰明一點，換一個方式？這就是講的懲忿。

「窒欲」就是克制貪欲。現在人的習氣毛病，用一個字概括，那就是「貪」。不是貪財就是貪色，不是貪名就是貪利、貪吃。如果貪財的話，我們一定要記住在《大學》上有一句話，那就是「貨悖而入者，亦悖而出」。也就是說這個錢財是通過不正當的方式獲取的，也一定會以不正當的方式給它敗散掉，這是一定的道理。所以我們如果仔細觀察，你看那些貪污腐敗的人，他的錢財可能被沒收，可能被充公，最後自己銀鐐入獄，也沒有享受到；或者他孩子都沒有教育好，都是紈褲子弟，把他的家產給敗壞。所以中國古人說，這個錢並不是賺到你手就是你的了，這個錢為五家所共有。哪五家？就是官府、盜賊、水災、火災、還有就是不肖的子孫，就是不成器的子孫、敗家子。所以你這個財不是正當的來路，也會因為不正當的方式給它敗散掉。我們明白這個道理，就不會去貪不義之財了。

如果貪色的話，中國古人教導我們說「色字頭上一把刀」。因

為這一把刀，會把你所有的功名富貴給你削得平平的。我們看現在很多高官紛紛落馬，最後一調查，後面都有著美色的原因。所以確實對於「色」字要戰戰兢兢、如臨深淵、如履薄冰。有的人不貪財、不貪色，就是喜歡貪名，特別是我們知識分子，對名氣非常得看重，想方設法的想出名。在《了凡四訓》上有一句教誨，他說「名者，造物所忌，世之享盛名而實不副者，多有奇禍」。就是說造物主最忌諱的就是名聲，一個人享有著很好的名聲，很盛大的名聲，但是卻名不符實，結果這個人怎麼樣？會有意想不到的災禍。現在我們看很多的影視明星、電影歌星，受到很多歌迷的敬仰，很尊敬他們，這個名聲很大，但是他們去演什麼節目？去演那些暴力的、色情的，引起人們邪知邪見的這些節目。結果最後怎麼樣？突然就暴屍街頭，突然就出了車禍。這就是說你沒有用你這個好的名聲，去做有利於社會的引導，這個名其實是一個虛名。當然虛名也有它的作用，因為這個名，它能夠影響別人，那你要用這個虛名去多做一些有利於社會的引導，這樣的話才是正確的。

如果我們貪吃的話，中國人說「病從口入」。明天周老師要給我們講「新世紀健康飲食」，這個課講得太好了，大家一定要認真聽取，可以避免很多不必要的災禍。古人教導我們，面對利益和欲望誘惑的時候，應該是戰戰兢兢，因為「立名於一世，而失之僅頃刻」。也就是說，我們今天能做到一個很高的領導職位，做到一個公司的董事長、公司的總經理，我們想一想，我們這一生付出了多少艱辛的努力？我們從小學刻苦讀書，到了中學、到了大學，讀了研究生，又到了工作崗位，不知道付出了多少的辛苦，這叫立名於一世。但是我們一不小心，如果控制不住自己的欲望，結果失之僅頃刻，這些都可能前功盡棄。所以這一句話確實值得我們去警醒。

還有就是「遷善」，遷善這個「善」也有不同的層次。在《三

字經》上說「人之初，性本善」，這個「善」是至善的善，是遠離善惡兩邊的那個善。這個至善的善和善惡的善怎麼區別？在《中庸》上有兩句話，可以幫助我們區分一下，「喜怒哀樂之未發，謂之中；發而皆中節，謂之和」。也就是說，在人七情喜怒哀樂愛惡欲都沒有發出來之前那個狀態，叫「中」的狀態。但是很多人都做不到，做不到怎麼辦？退而求其次，「發而皆中節」。也就是說，喜怒哀樂都發出來了，但是都沒有過度，都有一定的節度，這就叫「和」的狀態。前邊就是至善的狀態，後邊就是善的狀態。這和六祖禪師所寫的那句話，還有神秀禪師寫的那句話，其實有異曲同工之處。六祖禪師他寫的是「本來無一物，何處惹塵埃」，就是說心是什麼？不過是妄念此起彼伏，一個念頭生，一個念頭滅。因為它很快，讓你有個錯覺有一個心，那個東西是一物。實際上心清淨到一定、定到一定的程度，這個就沒有了，這個心就沒有了。這是喜怒哀樂之未發的那個狀態，就是本來無一物的狀態。神秀大師他說「時時勤拂拭，勿使惹塵埃」，他還執著有那個心，所以你要時時的去把它拂拭一下，不要有惡的、貪瞋痴慢等等這樣的念頭產生，有了之後就給它掃掉。我們體會不到這個未發的狀態，我們就要向神秀大師學習，要時時勤拂拭，勿使惹塵埃。就是說自己有了這些貪心，有了憤怒之心，欲望生起來了，壞的念頭起來了，應該馬上警覺。所以古人說不怕念起，就怕覺遲。

從這個角度所說的善，什麼是善？什麼是惡？在《了凡四訓》上有一句話給我們分辨得很清楚，他說「有益於人是善，有益於己是惡」。很多的儒生來請教中峰禪師，說什麼是善，什麼是惡？禪師說：「你們說說什麼是善，什麼是惡？」有的人就說，敬人禮人是善；有的人說，貪財妄取是惡，廉潔有守是善，說了很多答案，中峰禪師都說不一定。後來他們說：「既然不一定，你說一說什麼

是善，什麼是惡？」他說：「有利於別人，這叫善」，有利於別人，你打人罵人都是善。譬如說為了這個孩子健康成長，你打他罵他，這也是為了他好，這是善。如果是為了自己，你敬人禮人，為了自己升官發財，這也是惡。從這個角度來看，當一個善人的時候，他就會大公無私、毫不利己、專門利人。我們以前也講毫不利己、專門利人，為什麼做不到？因為我們講的人，從來沒有體會到毫不利己、專門利人的這種樂趣，體會不到這種樂趣，所以他講出來都不相信。為什麼我們今天的很多志願者，他們能夠這樣毫不利己、專門利人？因為他們在生活中體會到了毫不利己、專門利人的樂處，所以他樂此不疲。

最後就叫「改過」。在《了凡四訓》上，了凡先生給我們樹立了一個改過的榜樣。他說在反省自己的過失的時候，他非常的認真仔細，他說了這樣幾句話，他說：我為什麼科第就不是很順利？科舉就是在仕途上不是很順利。他自己反省了幾條，他說：我福分很淺薄，又不能多做好事、多積陰德，為享受這個大的福報奠定根基；加上我做事沒有耐心、不耐煩劇、不能容人，別人有小小的過失，我就念念不忘，記在心上不依不饒。還因為我自己很有才華，經常因為我的才華就掩蓋了別人的才華；直心直行，輕言妄談，說話不經大腦，想到什麼就說什麼，輕易的就談論別人的得失，不考慮這個話對別人有沒有什麼傷害和影響。當時我看了《了凡四訓》他反省自己的這幾條過失，我非常的慚愧，因為這幾條過失，我樣樣都有，所以我才明白，自己為什麼當時很多事情都不順利。後來我也是向了凡先生學習，然後逐漸的把這些過失都改正過來，結果現在覺得好像做事都挺順利的。特別是我們申請這些科研基金的時候，只要我一申請，它就能夠中。有的時候不符合條件，因為我做事很馬虎，結果這個不符合條件的我也申請了，最後還是批了，就讓

我覺得很意外。

當然我們學了《弟子規》之後，用《弟子規》來反省自己，發現自己確實是「過惡蝟集」，就是說自己身上的過失、缺點像刺蝟的刺那麼多。古代有一個人講改過的時候，講蘧伯玉他二十歲的時候就知道反省自己的過失，他每天都很認真的反省過失，到了二十一歲再回首前一年，好像改過還不徹底，還有很多過失沒有改進；到了二十二歲的時候，再回首二十一歲，還像做了一場夢，好像也都是好多時間都空過了。他就這樣每天認真的改過，改了五十年，到了五十歲的時候，好像自己的過惡還是很多。我們現在的人，身為凡流，都是一般的人，身上的過失就像刺蝟的刺那麼多，但是我們回首往事的時候，覺得自己還不錯，還沒有什麼過失。這是因為什麼？是因為我們心思太粗，而眼睛被蒙蔽了。為什麼？我們都去看別人的過失，處處都去挑別人的毛病，對自己的毛病就看不到了。所以孔子教導我們應該怎麼辦？應該「見賢思齊，見不賢而內自省也」。看到別人做得比我們好，我們應該想著向他學習、向他看齊；做得不好，不是去指責他、嘲笑他、瞧不起他，而是馬上反過頭來反省自己，我是不是犯了和他同樣的過失。我們在人生的旅途上都背著兩個包袱，一個包袱上寫著「他人的過失」，另一個包袱上寫著「自己的過失」，但是我們在走人生之路的時候，往往是把寫著「他人過失」的這個包袱放在了胸前，所以一低頭很容易看到他人的過失，卻把寫著「自己過失」的這個包袱放在了背後，所以總是看不到自己的過失。

我們現在常有的過失，反省一下有這樣幾個，一個就是嫉妒，拿別人的錯誤來懲罰自己。看到別人好，我們心裡就不舒服；看到別人比我們強，我們就不高興。古人就教導我們應該怎麼樣對待別人的這種成功。《論語》上告訴我們，「不患無位，患所以立；不

患莫己知，求為可知也」。也就是說不擔心自己沒有一個好的位子發揮自己的才能，應該擔心什麼？應該擔心給了你一個好的位置，你怎麼樣把自己的責任盡到，你用什麼樣的德行、什麼樣的能力來立功、立德、立言於世；不患別人都不知道自己，不擔心自己的名聲不夠顯揚，應該追求那個足以使你的名聲可以顯揚的德行和能力。還有就是傲慢。一個人的傲慢之心，雖然是時時的提醒自己，但是總是好像不由自主的就會生起。而我們一般的人都是「惡盈而好謙」，都厭惡那些傲慢的人，都喜歡那些謙恭有禮的人。為什麼我們看到別人鞠躬，我們都感覺到很歡喜？因為這個謙恭有禮是讓大家都很有歡喜的。

最後我給大家分享一下，我自己學習傳統文化的幾點體會，這個體會就說我得力於這幾個字，所以把它分享給大家。第一就是「一門深入」。我們學傳統文化，傳統文化它求的是道，它求的不是知識、不是技能。老子告訴我們，「為學日益，為道日損。損之又損，以至於無為，無為而無不為」。也就是說求道的過程，是一個不斷放下的過程，而不是一個不斷增加的過程。這和佛教的境界實際上也是異曲同工，說「般若無知，無所不知」。也就是說，你只有回歸到無知的時候，你才起作用，才是無所不知。古人告訴我們，智慧是從哪裡來的？是從定中得來的。它不讓你去廣學多聞，它是讓你從內心生起的智慧，這種智慧是一種取之不盡、用之不竭的東西。所以它不是讓你去博覽群書，而是讓你定在一門，長時薰修。長時薰修是什麼原因？因為我們的習氣太重，需要常常的提醒自己。古人黃庭堅說了一句話，他說「三日不讀書，面目可憎」。古代的人修養很好，而且時時都讀聖賢書，他還說三日不讀書就面目可憎，那我們現代人很少接受聖賢的教誨，接受的都是社會的這種五欲六塵的薰染，一日不讀書就面目可憎。所以一定要堅持每天都

能夠聽一聽《幸福人生講座》，像鍾博士的《弟子規》講解等等這些非常好的薰陶，這就是和聖賢人為伍。

還有就是親附善者。古人說「親附善友，如霧露中行，雖不濕衣，時時有潤」。這句話我體會得非常深刻，因為我自己就是習氣很重，而且很多時候看不到自己的毛病。我非常願意參加像今天的這種「幸福人生講座」，因為我們可以親近善知識，蔡老師、鍾博士，還有李總等等。這些老師其實都是善知識，從他們身上，他們雖然沒有說話，我們都能夠學到很多為人處事的道理。像上次，我有幸邀請李總到我們中央黨校和我們的研究生進行一些分享，李總下了飛機就來請我們吃飯，吃完飯就趕到教室和我們的研究生座談。我當時沒有經驗，因為從來沒有請過這種合資公司的總裁到我們學校去講過課，所以準備的也是慌裡慌張。結果李總他非常的謙和，沒有任何的表示不滿意，或者是不高興的這種狀態，還非常耐心的跟我們研究生分享了半天。本來打算到黨校去參觀一下，也沒有時間，晚上要匆匆的去準備下一個節目。所以我送他走的時候，我確實是對著那個車深深的鞠了一躬，因為這樣的長者是用他的言行在給我們做表演。

還有我們的陳大惠老師，我看到他就想到了《論語》上的一句話，孔子稱讚子路的時候，說了一句話，「衣敝緼袍，與衣狐貉者立，而不恥者」，只有子路能夠做到。穿著破舊的衣服，和穿著那些貂皮大衣的人站在一起，而不覺得有什麼不好意思的，只有子路他能夠做得到。為什麼他不感到不好意思？因為他有內在的德行，他不是靠這種外在的裝飾來提升自己。他能夠做到這一點，我覺得非常的可貴，他身上穿的都是非常簡單的東西。我有問題我都請教陳老師，但是他今天來給我們做影響眾。所以從這些善者的身上，我確實學到了很多很多。還有我們的林會長，我都說不過來了。林

會長每到過年的時候，春節還沒有過完，他都已經到山東的某個地方去給人家教《弟子規》了。這個故事講不完，我也不能一一盡數。確實和這些人相交往，讓我不斷的提升自己，看到自己的不足。

在《禮記》上也說「獨學而無友，則孤陋而寡聞」。我對這句話確實體會的愈來愈深刻。因為你只是自己閉門讀書，不去和這些善友相交往，你看不到別人的殊勝，你也看不到自己的不足。而且有這些朋友，他重要的是能夠指正你的缺點。所以什麼樣的朋友是真正可交的朋友？就是能夠給你指出缺點的朋友，並不是像能夠讚歎的朋友是你的朋友。他能夠真實的指出你的缺點，這樣的朋友才是最值得珍惜的。在《論語》上「子路聞過則喜，禹聞善言則拜」，子路聽到別人給他指出過失，他非常的高興、非常的歡喜；大禹聽到別人給他進諫，給他指正過失的時候，他要給別人鞠躬禮拜。

我今天能夠有這個小小的體會，也是來自我兩個朋友。一個是我高中的朋友。有次我們去參加一個分享會，就是反省自己的過失，我很踴躍的就上去反省自己的過失，結果下來之後，我這個朋友說：「妳哪裡是在反省妳的過失，分明就是在給別人講課！」就是說你自己的傲慢心起來了，你自己都意識不到，你還覺得自己很謙卑在反省自己的過失，但是在別人看來，你這個傲慢心已經起來了。如果不是他給我指出來，我確實看不到。還有一個是我大學的朋友。有次我們在吃飯的時候，他說你們都聽說過那個「八風吹不動」的故事吧？我們說聽過。他說八風是什麼？我們都沒人吱聲。他說：「劉余莉，八風是什麼？」我說稱譏毀譽、利衰苦樂。反正我當時是對答如流。他說你看看劉余莉，她什麼都知道，她就是不作聲，她把表現的機會都讓給我了。我聽了這句讚美，心裡就有點高興，結果他就笑了。笑什麼，大家說他笑什麼？他是笑蘇東坡他能寫出八風吹不動，結果一屁就打過江了；你劉余莉能說出八風是什

麼，我說你幾句讚美的話，你就洋洋得意了。所以這些境界確實需要我們在生活中去體會，才能夠愈學愈好，並不是說你講到了就能做到。

我也是感恩今天很多的老師，很多的領導，很多的長輩，能夠幫助我成長，給我這樣一個分享的機會。講得不到的地方，希望大家批評指正。謝謝大家。