

移風易俗 莫善於樂 靳雅佳老師、趙哲老師主講 ( 共一集) 2010/8/12 中國雲南省大理市 檔名：56-076-0001

尊敬的各位領導，各位長輩，各位來賓朋友們，還有我們電視機前的朋友們，大家晚上好！非常高興來到雲南大理，這裡是一個美麗的城市。非常感謝大家給我這個為大家服務的機會。剛才我們主持人介紹的有點過獎了。我從事音樂教學工作有二十多年，但是在這二十多年的教學工作中，我一直在關注音樂對我們社會到底有什麼樣的作用？一些報刊雜誌上一直在報導，說音樂可以促進幼兒的智力開發，有的人說音樂可以讓植物生長得更好，有的人說音樂可以讓動物長得更好，還有的人說音樂可以胎教。大家有聽說過嗎？都有聽說過。但是音樂為什麼會有這麼多的作用？其實我做為一個音樂老師，這麼長時間在從事音樂教學工作，我也百思不得其解，只知道它好，不知道好在哪裡。

但是在二〇〇六年的時候我看到了一本書，這本書的名字叫《水知道答案》，它的作者是日本的江本勝博士。他花了十多年時間給水做實驗，他對著水說或者是給水看愛與感恩的話，然後把水放在零下五度的環境當中給它冷凍起來，凍成冰之後再用那種超速的電子攝影機把它照下來，照下來之後這個水就有不同的變化。當對著水說惡毒的話，水又有另外一種變化。江本勝博士現在，聽說這個書已經出到第三本，我們現在看到的是，大屏幕上這是兩本書。這張圖片大家看到，這是江本勝博士給水做實驗，對著水說愛與感恩的話，然後用剛才說的這種方法，那個照片就是這個樣子，很漂亮。當對著水說「煩死了」、「殺死你」這樣很惡毒的話，你看看水的結晶就是這樣的零亂。我們想一想，水是礦物，江本勝博士他

這個實驗證明了礦物也有見聞覺知，它會看、它會聽，懂得人的意思，我們人用善的念頭對它，它的結晶就很美麗，我們用惡的念頭對它，它就很醜陋。所以大家想一想，我們人的身體裡面有百分之七十以上都是由水構成的，那我們大家想一想，當我們心存感恩的時候，我們身邊的人會都受益，最先受益的是誰？最先受益的是我們自己。當我們有傷害別人的這個念頭的時候，周圍的人可能都會受害，那最先受害的又是誰？還是我們自己。

江本勝博士他還給水聽音樂，他給水聽不同的音樂。比如說他給水聽那種重金屬比較強的音樂，就是那種迪斯可音樂，大家看看這個水結晶呈現的是什麼樣子？看起來很恐怖。我們再看，有一個醫學博士他曾經說過，有一個年輕的女士她很喜歡到迪廳裡邊去蹦迪，可能年輕人都知道。她懷孕以後她還是照常去蹦迪，她還說是鍛鍊身體，後來生出的小孩得了先天性的心臟病。這個醫學博士他說孩子得先天心臟病跟她經常聽迪斯可音樂有很大的關係。這是給水聽傷心的音樂水所呈現出來的這樣的形狀，好像是那個心真的碎了。但是對著水播放比較明快清爽的曲子，水又呈現的是這樣的美麗而工整。不管是人，還是動物，還有植物，大家想一想是不是都含有水的成分？我們聽到愛與感恩的音樂和舒緩的音樂都會有好的影響。我現在想起來，我看了江本勝博士這個實驗，原來所有的那些疑惑好像也都找到了答案。大家想不想感受一下我們好的音樂的魅力？謝謝！

下面我們就把這首「生命之河」跟大家一起分享。這個「生命之河」它是比較簡單，也比較容易學。我現在就跟大家一起分享一下這首歌。「生命的河，喜樂的河，緩緩流過我的心窩。生命的河，喜樂的河，緩緩流過我的心窩。我要唱那一首歌，唱一首天上的歌，天上的烏雲，心裡的憂傷，全都撒落。啊……，啊……，天上

的烏雲，心裡的憂傷，全都撒落，全都撒落，全都撒落」。謝謝大家！好！請我們的音響師把伴奏的音樂開大一點聲好嗎？好，謝謝！好，大家看一下，我們這首歌，我現在把歌詞打到屏幕上，現在我教一句大家唱一句，好不好？我們正面拍一下手，然後跟左右兩邊的朋友拍手。生命的河，這是跟左邊的朋友拍手，再正面拍一下手，跟右邊的朋友拍手。但是大家商量一下誰先往左拍，誰先往右拍，好不好？我們昨天在昆明那邊上課，我看到一排同時往一個方向拍，最後誰也沒拍到誰。來，我們一起來。來，商量好了嗎？好，我們一起來。生命的河，喜樂的河。大膽一點，不管你多富有，不管你官多大，把面子都放下，好不好？把手都伸出來。如果我們能夠全身心的投入，投入多少保證你就收穫多少，相信嗎？好，面子放下，來，把手都拿出來，來，我們一起來。生命的河，喜樂的河，唱，生命的河，喜樂的河，緩緩流過我的心窩。緩緩流過我的心窩，這個手不是在胸前隨便動兩下，這個手一定向裡邊轉，從下邊上來以後往裡邊轉，向裡邊轉，不是往外轉，是往裡邊轉。為什麼向裡邊轉？我們大家聽了兩天的課，可能聽的最多的一句話就是我們儒家文化有一句心法，叫「行有不得，反求諸己」。什麼意思？是說當我們和我們周圍的人發生矛盾的時候，我們要找出我們自己錯在哪裡，當我們把我們自己的錯誤找到了，並把它糾正過來，那我們的矛盾就可以解決。來，我們一起來，緩緩流過我的心窩，唱，緩緩流過我的心窩。好！這是第一句。

下面我們學習第二句，生命的河，喜樂的河，緩緩流過我的心窩，唱，生命的河，喜樂的河，緩緩流過我的心窩。大家有沒有感覺到這兩句有沒有不同的地方？第一句，我的心窩，第二句，我的心窩，前邊都是一樣的，是吧？來，我們把兩句連起來唱一遍，預備起，生命的河，喜樂的河，緩緩流過我的心窩，生命的河，喜樂

的河，緩緩流過我的心窩。好，下面我們學習第三句，我要唱，這個手放在我們嘴巴的兩邊打開，我要唱那一首歌，從左向右點三次。大家的左邊在哪一邊？大家的左邊在這邊。預備起，我要唱那一首歌，唱一首天上的歌。大家動作做得很美。你看我們的手，一首歌，之後，剛好就在右邊，然後手順勢下來轉一圈，再上來的時候手心轉向天。好，來，我們一起來，我要唱那一首歌，唱一首天上的歌。好，天上的烏雲怎麼表示？我們把左手拿出來放在這裡，它象徵的是一座山，然後右手放在山頂上，它代表烏雲，烏雲在山頂上轉兩圈。天上的烏雲，心裡的憂傷，再捶兩下。心臟在哪一邊？左邊。有的朋友把心臟放在右邊了。我說別說跟靳老師學唱一首歌把心臟換了地方，這個責任我擔當不起。來，我們一起來，心裡的憂傷，全都撒落。這手這樣握著空拳伸出去，之後，邊伸出去就邊打開手，然後轉一圈，從下邊再上來的時候這個手又提起了，提起之後再放下，有一個彈的動作，放下。因為我們心中的煩惱和憂傷，只有我們自己想放下才能放得下，所以我們有一個彈的動作，全都撒落。來，一起來，全都撒落。好，啊……。我看到我們下面很多的朋友有往左的、有往右的，不一樣，我們統一一下方向，好不好？我們開始都往這邊，好嗎？都往這邊，我也往這邊，大家也往這邊，好不好？不分左右，這個方向。來，預備起，啊……，啊……，天上的烏雲，心裡的憂傷，全都撒落，全都撒落，全都撒落。學會了嗎？謝謝！

好，我們大家看，這首歌它是把天上的烏雲比喻成是我們心中的煩惱和憂傷。那我們仔細想一想，我們心中的煩惱和憂傷是怎麼來的？知不知道我們心中的煩惱和憂傷怎麼來的？昨天在昆明那邊上課，有很多人在下邊說，是自己找的，大家有沒有同感？是自己找的。其實也的確是這樣，我們大家想一想，其實很多的煩惱和憂

傷是我們自己求來的，往往是我們有求，又有求不到的苦，所以就會產生煩惱和憂傷。有一個故事，說有一個農民，他每天在那種地，他每年，就是每個夏天種完了地，秋天收穫的時候，糧食足以夠他吃一年的，其實也很好了。但是有一天這個農民在挖地的時候挖到了一個金羅漢，挖到金羅漢以後，他放在家裡又怕丟了，然後每天提著它去種地，拿一塊布包起來。後來鄰居就說，你最近種地每天提一個包，那裡面裝的是什麼？結果他也很誠實，就說了，我挖到了一個金羅漢。他說我看一下是不是真的？結果他就打開給他看，那個鄰居一看，他說不錯，還真是，是真的。但是這個鄰居他不經意的就說了一句話，他說我告訴你，羅漢有十八尊，金羅漢可能也有十八尊，結果這個人說完了話就走了。這個農民，說者無心，聽者有意，他就想，羅漢有十八尊，我現在才挖到一尊，那另外十七尊金羅漢在哪裡？他就不種地了，每天就開始拿一個鎬頭到處去刨，找另外十七尊金羅漢。大家猜猜，找沒找到？大家都這麼聰明，都知道找不到，他確實沒有找到。

我們講的是故事，說的是道理。我們仔細想一想，我們的心和這個農民的心有沒有相同的地方？我們有了一百塊錢我們會不會想要一千塊錢？我們有了十萬塊錢會不會還想要一百萬？我們有一個小房子我們會不會還想要一個大房子？我們有了一個普通的小轎車我們會不會還想要一個豪華的高檔的轎車？會不會？會！大家也很誠實。這是什麼心？貪心、虛榮心，你看都來了。我們古人有一句話，叫「德比於上則知恥，欲比於下則知足」。什麼意思？是說我們的德行要跟那些比我們德行高的人去比我們就知道羞恥了。你看看古時候的范仲淹，范文正公，他的思想境界在哪裡？先天下之憂而憂，後天下之樂而樂。我們跟他比起來我們太慚愧了，我們感覺很羞恥！欲比於下則知足，是說我們物質上的滿足，欲望上的滿足

，我們要跟那些還不如我們的人去比。你看我們現在我們已經有住的地方了，我們考慮一下還有很多人沒有房子住，我們有一個普通的小轎車了，我們要考慮還有很多人在騎著摩托車，還有人騎著自行車，我們跟別人比的話我們就知足了，是不是？所以我們的欲望，欲比於下則知足。所以，也是我們古人說的話，叫欲是深淵，我們欲望的門一打開就彷彿是掉到了深淵裡邊，永遠都填不滿。我們想一想，不管我們有再多的錢，我們有再多的房子，我們是不是每天也只能睡一張床，我們每天只能吃三餐飯，對不對？是！所以我們民間經常會有一句話，叫知足常樂。大家要有一顆知足的心，知足就知道感恩了。有一顆知足、感恩的心，我們這個社會可能就會安定了。現在我們大家把這首「生命之河」我們完整的唱一遍，好不好？好。生命的河，喜樂的河，緩緩流過我的心窩。生命的河，喜樂的河，緩緩流過我的心窩。我要唱那一首歌，唱一首天上的歌，天上的烏雲，心裡的憂傷，全都撒落。啊……，啊……，天上的烏雲，心裡的憂傷，全都撒落，全都撒落，全都撒落。謝謝！非常感謝，感謝大家的參與。

我最近這個二、三年的時間一直在全國各地當志願者。我曾經在我們國家一個比較偏僻的小鎮做志願者時間比較長，當時我就教大家唱歌。大家看到這張圖片，就是我在教唱「生命之河」這首歌。當時我就問了一個問題，我說生命的河從我們的心中流過，然後我們心中的煩惱和憂傷就全都撒落了，那麼這條生命的河它象徵的是什麼？有一個小朋友他說：老師！生命的河象徵的是《弟子規》。他說得有沒有道理？有！後來我就問他，我說你為什麼說生命之河是《弟子規》？小朋友說，他說他的媽媽和他的奶奶以前經常吵架，媽媽和奶奶一吵架他就很難過，因為都是他的親人，他不知道該幫助誰。後來媽媽學了《弟子規》之後，跟奶奶道歉，然後從此

媽媽和奶奶一直都沒有吵架，而且她們非常的和樂。所以小朋友說，現在家裡邊總是其樂融融的，所以他認為《弟子規》給他們家帶來了快樂，所以他說生命之河就是《弟子規》。小朋友說得有沒有道理？有。要不要給小朋友一個掌聲？謝謝！

你看我們在看「生命之河」，這首歌它屬於什麼類型的歌？我在這裡問大家類型，歌曲把它分成類型的話，我們好像應該有一個依據，是吧？我們依據古人的教誨，我們國家有一部非常著名的經典，叫《禮記》，《禮記》裡面有一篇非常著名的文章，叫「樂記」，在《禮記·樂記》裡邊有幾句話，今天也跟大家分享。「治世之音安以樂，其正和」，是說世道太平的音樂充滿了安適與歡樂，其政治也必是平和的。「亂世之音怨以怒，其正乖」，是說亂世時候的音樂充滿了怨恨與憤怒，其政治也必是倒行逆施的。還有一句，叫「亡國之音哀以思，其民困」，是說滅亡及瀕於滅亡的國家他的音樂充滿了哀苦和愁思，百姓困苦無望。我們根據《禮記·樂記》的這些話把音樂給它分成兩大類，一類是善樂，一類是不善樂。不善的音樂可以說就是亂世之音和亡國之音，它讓人產生欲望，使人躁動頹廢，不思進取。我記得前些年流行的一首歌曲，可能我們大家也有聽過，叫「最近比較煩，比較煩，比較煩」，大家有聽過嗎？有聽過，大街小巷都在放著這樣的歌曲。那我們想一下，如果我們每天聽這樣的歌，或者是唱這樣的歌，我們身體裡邊的那個水的成分會變得還會漂亮嗎？絕對不會漂亮，然後會很醜陋，然後可能時間長了，我們的身心健康都會受到影響。我們經常會看到那些不足十歲的孩子在一些場所，表情非常痛苦，身體在那扭曲著，唱一些愛恨情仇的歌曲，可能我們大家都看過這樣的情況。我們想一想，小朋友唱著這樣的歌，將來他長大了會怎麼樣？他的思想都會受到這些不好的、不善的音樂的影響。我們說有很多音樂、有很多

歌曲是從海外流傳過來的歌曲，這些歌曲它雖然不能亂我們的世，不能亡我們的國，但是它可以亂我們個別的人心，尤其是我們青少年的心。大家知道我們青少年是祖國的未來，他們的心亂了，祖國的未來會怎麼樣？那也是很令人堪憂的。其實在我們的社會生活中不乏有很多好的歌曲，一些善樂，我們叫治世之音，能啟發人的善心善行的音樂，它能啟發人的孝心、愛心、感恩心和恭敬心。

像我們開始的時候我們會，大家有唱國歌吧？是！我們唱國歌的時候是不是感覺到，不管什麼時候唱，都感覺渾身充滿了力量？像還有很多的歌曲，比如說我們以前經常唱的一首歌，「小草」，這首歌我相信我們在座的多數朋友都會唱，是嗎？我們看「小草」這首歌，「沒有花香，沒有樹高，我是一棵無人知道的小草。從不寂寞，從不煩惱，你看我的夥伴遍及天涯海角。春風啊春風，你把我吹綠，陽光啊陽光，你把我照耀，河流啊山川，你哺育了我。大地啊母親，把我緊緊擁抱」。謝謝！你看，以前我也是在唱，但是一直有口無心的在唱，我不知道這首歌它的內涵那麼深，尤其是學了《弟子規》以後，感覺到這首歌曲太有味道了。你看，沒有花香，沒有樹高，是說小草它不跟花比，也不跟樹比，它沒有嫉妒心。那小草快不快樂？它非常的快樂，因為它把天涯海角的小草都當成是自己的夥伴，所以它很快樂。我們人要不要學習小草？我們要學習小草。《弟子規》裡邊也有一些話，讓我們不要有嫉妒心的話，「唯德學，唯才藝，不如人，當自礪；若衣服，若飲食，不如人，勿生感」，你看這還有很多話都是告訴我們不能有嫉妒心的話。小草長得那麼脆綠，長得那麼好，它有沒有說是它自己的功勞？沒有，小草提起的是感恩的心，它感恩春風、陽光、河流、山川和大地母親。我們人如果有了成績，我們要不要說這個成績是我一個人努力的結果？不能。我們要感恩誰？我們要感恩國家的護佑、父母的



養育、老師的教導，還有領導的栽培，還有同仁、同學的關心、幫助和支持，所以我們也要提起感恩的心。你看「小草」這首歌它的內涵有多深。

還有像「我們是一家人」這首歌，這首歌在告訴我們一家人該如何相處，一家人應該分擔、分享彼此的人生。我想請我們的主持人趙老師跟我一起唱這首歌，掌聲歡迎趙卓老師。王老師有請。「我的快樂來自你的笑聲，而你如果落淚我會比你更心疼。我的夢想需要你陪我完成，而你給我的愛讓我勇氣倍增。因為我們是一家人，相依相惜，彼此都感恩。因為我們是一家人，分擔分享彼此的人生。因為我們是一家人，相依相惜，彼此都感恩。因為我們是一家人，分擔分享彼此的人生」。謝謝！謝謝趙老師和王老師。好，我們一家人應該相依相惜，彼此都互相感恩。像我們，比如說夫妻在一起，如果我們的丈夫回到家裡，看到太太把家務活料理得很好，把飯菜也都做好了，我們做丈夫的回到家要不要說一聲「妻子，妳辛苦了！」要不要？要說！不要說不出口，不要不好意思說。下面我想請我們趙老師唱這首「妻子妳辛苦了」，掌聲歡迎！「起早貪黑繁忙活，上班回來就下廚，每天三頓家常飯，一年三百六十五；買菜燒水洗衣服，下有兒女上有母，為了孩子操碎了心，一年三百六十五。妻子啊妻子妳挺辛苦，辛苦為了全家福，細水長流過日子全靠妳簡樸，妻子妳挺辛苦，有點那安慰就滿足，妻子妳挺辛苦，全家老小都和睦，都和睦。妻子妳挺辛苦，有點那安慰就滿足，妻子妳挺辛苦，丈夫心裡最有數，最有數。妻子妳挺辛苦，妻子妳挺辛苦，妳挺辛苦」。好，趙老師也很辛苦，又主持又要唱歌。謝謝！

以前我也教我們的父老鄉親們就唱這首歌，我教了幾遍我感覺教會了，我就問，我說有哪一位父老鄉親學會了，能不能上前邊來

唱？結果我沒有想到的是一個小朋友他把手舉起來，是個小男孩。後來我就想，一個小男孩想唱「妻子辛苦了」，很有趣，我就叫他上來唱。結果那個小男孩他一上來，我說：小朋友，你幾歲了？他說：老師，我五歲了。後來這個小朋友唱著唱著他把歌詞改了，他唱到「妻子妳挺辛苦」這裡他是怎麼唱的？他唱「媽媽妳挺辛苦，有點那安慰就滿足，媽媽妳挺辛苦，爸爸心裡最有數，最有數」。我相信大家的掌聲是送給這個小朋友的，他非常的聰明。後來我就說你怎麼會想到要把這個「妻子」，把這個歌詞改成「媽媽」？小朋友說，因為他看到這首歌，因為歌詞裡邊唱的所有的這些內容都是他的媽媽每天在做的事情。那這首歌是不是也在告訴我們當媽媽該怎麼當、當妻子該怎麼當，是不是？我們要想感恩妻子的付出我們要用行動來感恩，比如說我們回到家裡，看到太太在廚房忙得汗流浹背的，我們要不要到廚房去幫個忙？可以！

你看我在街頭上，在南方的一個街頭上搶拍到這樣一個鏡頭，大家看，一看就是丈夫在給妻子洗頭。我拍了幾張照片，這是真洗。我拍照片的時候他們並不知道。但是大家有沒有發現，這個丈夫為什麼給太太洗頭？你仔細的觀察發現，這個太太的左手纏著繃帶。我們可以想像，有可能就是做飯的時候那個手被切到了，切菜把手不小心切破了。所以你看這個丈夫，他就用心的在給太太洗頭。我們看到這一幕我們是不是很感動？很多人都說這個丈夫給太太洗頭的情景好令人羨慕，也挺令人感動的。但是丈夫為我們妻子做一些事情，我們做妻子的是否要說一句：丈夫你辛苦了！我們也要說一句辛苦了，好不好？下面把這首「丈夫辛苦了」帶給大家。「沒事的時候也不覺得啥，有了事沒你還真抓瞎。要說這過日子呀你才是主心骨，你東奔西忙支撐起這個家。丈夫你辛苦了，丈夫你辛苦了，丈夫你辛苦了，丈夫你辛苦了。丈夫你辛苦了，丈夫你辛苦了。丈夫你辛苦了，丈夫你辛苦了」。

，一天天孩子長大，你也有了白髮。丈夫你辛苦了，丈夫你辛苦了，一年年孩子長大，你也有了白髮。再難的日子沒見你流過淚，也許你背地裡咬碎過牙，丈夫你辛苦了」。謝謝！我希望我們各位女士把這首歌學會，回家經常唱給丈夫聽。「有些時候你也發發火，我知道你工作的壓力很大，錢是不好掙啊也不禁花，你沒讓妻子手裡頭太緊巴。丈夫你辛苦了，丈夫你辛苦了，丈夫你辛苦了，丈夫你辛苦了。丈夫你辛苦了，丈夫你辛苦了，一天天疼愛孩子，你更孝敬爹媽。丈夫你辛苦了，丈夫你辛苦了，一天天疼愛孩子，你更孝敬爹媽。再甜的日子沒見你奢侈過，你盡量讓家裡不缺啥，丈夫你辛苦了，丈夫你辛苦了，丈夫你辛苦了，丈夫你辛苦了，啊…啊…，丈夫你辛苦了」。謝謝大家！

我們這個課程曾經在唐山那邊跟大家分享，唐山那邊有一位全職太太，她說在我們去上課之前她學習《弟子規》已經有半年了，她說半年之前她看到我們音樂的光盤，然後她就聽了「丈夫辛苦了」這首歌，她才真正的改變自己。她說半年之前她是一個什麼樣的人？因為她是一個全職的太太，丈夫在外邊辦公司，丈夫一下班晚了就會說，就是像警察一樣的來盤問丈夫，問說你去哪裡了？跟什麼人在一起？在幹什麼？要條條都說得很細。有的時候丈夫要是說跟誰在一起，她如果認識那個人，還會打一個電話去證實一下，讓她的丈夫很沒面子。後來，因為丈夫一回家就這樣嘮叨，甚至還罵丈夫，所以丈夫回家愈來愈晚。後來有一次，她就說丈夫每天不到十二點不回家，當她聽了「丈夫辛苦了」這首歌，聽了我們這些光盤，看了這些光盤，她說要行有不得反求諸己，丈夫經常不早回家，她說這可能也是我的責任。你看，當人一想到自己有什麼錯誤的時候，改正自己的錯誤，保證就得到解決。結果你看她那天她坐在那裡反思自己，她說不行，我要改變自己，今天我無論如何要等

著丈夫回來，就是不能在丈夫回來之前就睡覺。後來她就在那等，等到十二點之後，丈夫回來了，她聽到丈夫拿鑰匙開門的聲音，她一路小跑，跑到門口，把拖鞋就給丈夫擺好。結果丈夫把門一開開，一看到她在這擺拖鞋，然後丈夫就把拖鞋穿上，然後她緊接著就把丈夫手裡的這個包就接過來放在一邊，轉身就倒了一杯溫開水，並且雙手拿著這杯溫開水舉案齊眉遞給丈夫，這樣說：丈夫，你辛苦了！大家猜猜她的丈夫是什麼樣的表情？她的丈夫被嚇一跳。她的丈夫眼睛瞪得圓圓的，然後就愣在那裡，愣在那裡，這個手都沒有想起來去接這個水，然後愣在那裡，就這樣說：太太，妳今天怎麼了？大家想一想，我們經常，當太太的如果經常跟丈夫橫眉冷對的，然後你突然變好了，丈夫好像還覺得有點怪怪的，是吧？但是這個太太她是真正的想改變自己，她對著丈夫說：我以前都很不正常，我今天才很正常。感謝大家給這個知過必改的太太感謝給她的掌聲！

你看她跟丈夫開始道歉，她說我以前總是把你當成像犯人一樣的審問你，她說這都是我不好，請你原諒，我今後一定改變我自己。結果她這麼一道歉，她的丈夫一看她很真誠，丈夫的眼淚就在眼睛裡邊直打轉。然後丈夫看到太太承認錯誤，他也承認錯誤，他說其實我也很不好，我告訴妳，實話告訴妳，我在外面並沒有人，但是妳總懷疑我，有的時候我還想，你看我多冤枉！我沒有人，還總受到懷疑，恨不得找一個。然後他說其實我確實沒有，但是妳總這麼懷疑我，回家總跟我吵架，我就想，沒什麼事我也在辦公室在那故意磨蹭，我就想磨蹭得愈晚愈好，妳最好睡了，我回家就少聽一天的嘮叨。你看，我們當太太的有沒有開悟？後來這個丈夫就表示，說我以後一定沒有什麼很重要的事我一定盡量晚上回家陪妳和孩子吃晚餐。後來這個太太她就跟我說，半年，就是這半年以來，她

過的那才是天堂般的生活，丈夫每天按時下班陪她和孩子吃晚餐，沒有什麼大事一般的都回家。你看當我們真正的做到了行有不得反求諸己的時候，改正自己的錯誤，這個家庭的矛盾就得以解決。

剛才歌裡邊唱到，說「有些時候你也發發火，我知道你的工作壓力很大」，這是告訴我們，丈夫發火的時候，我們當太太要有一顆包容的心。他發火了我們不能也跟著發火，對不對？是不是？是！但是我們當丈夫的要不要總發火？我們男士們不要總發火。一百多年前東北那邊有一個叫王鳳儀的老先生，他給大家講這些五倫八德這些做人的道理。他說好男人有好男人的標準，好男人的什麼標準？三個標準，第一條就是叫什麼？性剛無脾氣，性格很剛強，但是不發脾氣。第二條就是心剛無私欲，心也很剛強，但是不自私。還有一條，叫身剛無嗜欲，是說身體也很剛強，但是沒有不良的嗜好。而且王鳳儀老先生他也說了，好女人也有標準，結婚前的女人叫姑娘，結婚後的女人叫媳婦，他說姑娘要性如棉，多幹活，少花錢，媳婦要性如水，多幹活，少嘸嘴。說得好不好？好！謝謝！所以我們，男人有男人的道，女人有女人的道，我們各行其道，我們家庭就能夠幸福和快樂。我們家庭是社會的細胞，家庭和睦了我們的社會自然而然就和諧了。大家說對不對？是！好，我們夫妻之間要有一顆感恩的心，那我們對待大自然、對待所有的人我們也要有一顆感恩的心，是不是？所以下面把這首「感恩一切」帶給大家。因為這首歌還有一些手語動作，我想我給大家放一下我在二〇〇八年在錄音棚裡邊的錄音，然後我在這給大家做一下動作。謝謝！「感恩每一滴水珠它把我來滋養，感恩每一枝花朵它帶給我芬芳，感恩每一朵白雲編織我的夢想，感恩每一縷陽光托起我的希望。感恩啊感恩，感恩的心兒多麼虔誠，感恩啊感恩，感恩的歌兒用心吟唱。感恩親愛的父母給予了我生命，感恩敬愛的老師教會了我成長，

感恩幫助過我的人使我感受善良，感恩傷害過我的人讓我學會堅強。感恩呀感恩，感恩的心兒多麼虔誠，感恩呀感恩，感恩的歌兒用心吟唱，感恩呀感恩，感恩的心兒多麼虔誠，感恩呀感恩，感恩的歌兒用心吟唱，感恩的歌兒用心吟唱，感恩的歌兒用心吟唱」。謝謝大家！

我們看「感恩一切」這首歌，第一段歌詞是告訴我們要感恩水珠、感恩花朵、感恩白雲、感恩陽光，這是告訴我們要感恩大自然賦予我們的一切。歌詞裡邊沒有提到的，像空氣、樹木，我們要不要感恩？也要感恩！我們要用什麼樣的行動來感恩？我們不能亂砍亂伐，我們不能破壞自然環境，我們要節約用水，我們不能隨地丟垃圾，甚至我們還把別人丟的垃圾都撿起來放到垃圾桶裡，這樣好不好？好，你看，謝謝！第二段歌詞是在告訴我們，感恩父母、感恩老師、感恩幫助我們的人，同時還要感恩傷害我們的人，其實就是在告訴我們，所有的人我們都要感恩。我記得我在南京跟大家分享這個課程的時候，有一位女士她說她大學剛畢業的時候找了一份工作，有一個人讓她失去了這份工作，所以她一直懷恨在心，她認為那個讓她失去工作的人傷害了她。後來她失去了第一份工作之後她努力的學習各方面的能力，提升自己各方面的能力，最後她又找到了一份更好的工作。她說她現在這份工作比原來那份工作不知道好多少倍，但是她還一直念念不忘、懷恨曾經讓她失去第一份工作的那個人。大家想一想，那個人是不是成就她的人？如果沒有那個人傷害她，那是她自己認為傷害她，我們想可能是她確實能力不足，人家認為她不勝任那份工作，所以才把她炒掉了，是吧？那我們想一想，其實我們的生活當中不見得有誰會願意傷害我們，是我們自己認為別人傷害了我們。但是我們仔細想一想，所有傷害我們的人都是成就我們的人，所以我們要提起一顆感恩的心感恩他們，對

不對？謝謝！這個女士她說她聽到「感恩一切」這首歌之後，她終於把恨了十多年的那個人放下了，而且還能提起感恩的心。所以你看，我們唱著這些感恩的歌曲確實能改變很多人，這些好歌我們要唱。

我們偉大的祖國我們要不要感恩？我們也要感恩，我們更要感恩我們偉大的祖國。下面就把這首「我和我的祖國」帶給大家。謝謝！「我和我的祖國一刻也不能分割，無論我走到哪裡都流出一首讚歌，我歌唱每一座高山，我歌唱每一條河，嫋嫋炊煙，小小村落，路上一道轍。我最親愛的祖國，我永遠依偎著你的心窩，你用你那母親的脈搏和我訴說。我的祖國和我像海和浪花一朵，浪是那海的赤子，海是那浪的依託，每當大海在微笑我就是笑的旋渦，我分擔著海的憂愁，分享海的歡樂。我最親愛的祖國，你是大海，永不乾涸，永遠給我碧浪清波，心中的歌。我最親愛的祖國，你是大海，永不乾涸，永遠給我碧浪清波，心中的歌」。謝謝，謝謝大家！我每次在唱「我和我的祖國」這首歌的時候，我都感覺到我自己的脈搏和我們祖國母親的脈搏在共同的跳動。我記得前幾年我曾經到馬來西亞和印度尼西亞的國家跟當地的華人分享這個課程，當唱到「我和我的祖國」這首歌的時候，很多華人朋友都在那流淚。課下他們跟我分享，他們說他們很喜歡聽這首歌，因為他們聽到這首歌感覺就是聽到了祖國的聲音。海外的華人他們說他們雖然遠居海外，但是他們特別熱愛自己的祖國，他們非常希望我們的祖國能夠日益強大，我們的祖國強大了，他們在海外的華人才會更加的有地位。

我們在二〇〇八年五一二大地震的時候，我們馬來西亞還有印度尼西亞等國家的很多華人朋友，都給我們地震的災區捐了很多的錢和物，我們也非常的感恩他們。但是我們現在想起五一二大地震

，我們大家可能也歷歷在目。當時我們溫家寶總理去一個地方考察，剛剛回到北京，還沒有到家，工作人員就打電話說，溫總理，四川汶川發生了地震。溫總理二話沒說，告訴司機調轉車頭，又重新回到機場。在飛機上我們的溫總理就在跟工作人員商量如何救災。到了汶川，大家都知道當時是餘震不斷，我們的溫總理是在冒著生命危險在親自指揮抗震救災。左邊這張圖片是我們胡錦濤總書記慰問玉樹地震的災民，右邊這張圖片是我們溫家寶總理在察看西南五省的旱情。這張照片是我們胡錦濤總書記後來也來到汶川，溫家寶總理到汶川機場去接總書記。這個鏡頭在我們億萬人們的心裡都留下了一個永恆的記憶。後來我們四川有一位美術家，他把這個鏡頭做成了一個大型的雕塑，高二點九八米，寬一點六八米，重一噸多，捐給了四川地震博物館。你看地震發生的時候我們的領導人親自指揮救災，我們全國人民也都伸出了援手。所以我們真的感覺到我們中國人不怕有災難，我們不怕有困難，災難和困難發生的時候，我們每個人的背後都有一個強大的祖國，大家說對不對？我們要不要熱愛我們的祖國？謝謝！

好，下面我們再回頭看「生命之河」這首歌，好像我不用問了，它也應該是屬善樂，對不對？來，我們大家再把這首歌唱一遍好不好？謝謝！我們每個人都把手伸出來。「生命的河，喜樂的河，緩緩流過我的心窩。生命的河，喜樂的河，緩緩流過我的心窩。我要唱那一首歌，唱一首天上的歌，天上的烏雲，心裡的憂傷，全都撒落。啊……，啊……，天上的烏雲，心裡的憂傷，全都撒落，全都撒落，全都撒落」。撒落了嗎？謝謝！我相信，我看到大家的表情我知道煩惱和憂傷基本都撒落了。不過我每次在唱這首歌的時候我都會想起一個故事，這個故事的名字就叫「小河的故事」，今天也跟大家一起分享。說有這麼一條小河，它每天都在那裡靜靜的流



淌，有一個小孩他就在小河邊長大。當這個小孩沒有任何需求的時候，他跟小河在一起玩耍，非常的快樂，無憂無慮。可是當這個小孩長到少年的時候，有一天他跟其他的少年小朋友在一起玩，發現別的小孩都有好玩的玩具和漂亮的衣服，而他沒有，因此就有了煩惱。他回到小河邊，小河看到少年來了，非常高興，問到：你是來看我的嗎？少年說：我不是來看你的，因為我遇到了煩惱，少年說出了自己的煩惱。小河說：沒有關係，我可以幫你，你看我的河水裡邊有很多的小魚，你可以把牠們撈出去，拿到集市上去賣，換來的錢你就可以買好玩的玩具和漂亮的衣服。少年按著小河說的去做了，滿足了一時，但又忘記了小河。又過了很多年，當少年變成了青年的時候他又有了煩惱，來到小河邊，小河問到：你是來看我的嗎？青年說：我不是來看你的，因為我又有了煩惱，我現在長大了，有了女朋友，想要結婚，但是沒有房子，這一次你還能幫我嗎？小河想了想，說：沒關係，這一次我還是能幫你，你看我的身邊有很多的樹木，你可以把這些樹木砍下來，就可以拿去蓋房子。青年蓋起了房子，結了婚，過上了小日子，但又忘記了小河。

又過了很多年，當青年變成了中年的時候，他來到小河邊，對著小河喊到：我覺得這日子過得太平淡，太無聊了，我想到大海當中去遨遊，這一次你還能幫我嗎？小河想了想，咬了咬牙說：這一次我會盡力的幫你。小河費了很多的周折，終於弄來了一條小船，使盡了全身的力氣把小船推到了大海。中年在大海上遨遊了很多很多年，直到老年的時候，他感到身心疲憊，才又想起了小河。他回到小河邊，發現河邊的樹木被砍了，造成了水土流失，河水已經乾涸了。小河看到老年來了，還是很高興，問到：你是來看我的嗎？老年說：是的！我是來看你的，可是我現在沒有任何的需求了，我只是覺得在大海上遨遊得很疲憊，想找個地方休息一會兒。小河聽

了這個話，非常高興的說：沒想到我的河中雖然沒有水了，我還是在能幫你呀！你看我的河床上面有很多柔軟的沙子，這些沙子被太陽曬過之後又非常的溫暖，你就躺在我的沙灘上好好休息一會兒吧！老年按著小河說的去做了，躺在沙灘上感到非常溫暖也非常舒服！小河的故事講完了。

各位朋友，大家有沒有猜到，故事中的小河象徵的是我們生命中的哪一個人？是的，它象徵的是我們的母親。我們每個人都有母親，我們仔細回憶一下，我們從小到大，不管我們有任何的需求，不管我們有任何的要求，我們的母親都是竭盡全力的滿足我們、照顧我們、幫助我們、呵護我們。我們每個人的一生，都在這條母親河的滋養與呵護中，承載著生命的憂傷與喜悅，直到河流乾涸。

母愛最偉大，母愛最無私。我們有幾位二十歲左右的年輕人，他們有感於父母的養育之恩，畫了一組畫，今天跟大家一起分享。當我們還沒有出生時，母親就為我們出生後的一切做準備了。母親甚至在吃東西時，都要考慮日後是否對我們的健康有好處。母親忍受劇痛把我們帶到這個美麗的世界，當我們長了幾個月後，母親餵我們吃奶時，我們報答母親的可能是咬她一口，甚至在母親抱著我們的時候我們還會經常尿在她身上，而母親總是無怨無悔。一歲之前我們需要每二、三個小時就要吃一次奶，並要更換尿布，為了我們能健康成長，在我們三歲前母親都不能在夜裡睡一個安穩覺。父母不知道花了多少時間教我們學走路、學說話，教我們讀書、寫字，教我們做人的道理，教我們穿衣服、綁鞋帶、繫扣子。我們生活中所有的能力，都是父母親手把手的教我們學會的。「在那懵懂的季節，很多事情我還學不會，是您耐心地牽引我，給我依靠和安慰。寒冬為我蓋暖被，夏日為我拭去汗水。付出從不求收回，從那白天忙到深夜。看看天上彎著那半邊月像那母親的側影一樣美，推動

搖籃的那雙手也推動了整個世界。看看天上彎著那半邊月像那母親的側影一樣美，推動搖籃的那雙手也推動了整個世界」。謝謝！

上小學時，吵著要電子琴，母親省吃儉用，花幾個月的工資買回的電子琴，我們乒乒乓乓彈幾天，就扔下再也不彈了。上中學時，如果成績考得好，還要父母親給物質上的獎勵；上大學時，我們是否拿著父母的血汗錢，來滿足自己的虛榮；在結婚的宴席上，我們忙於應酬同事、朋友，是否把父母冷落到一邊。當父母為我們回家吃飯忙了很久，我們卻為了應酬，一個電話打回家，告訴父母不回來吃飯了，父母不得已，下一餐還要吃剩飯剩菜。當父母不斷的重複那些老掉牙的故事時，請不要打斷他們，我們是否還記得小時候要他們重複那個講過千百遍的故事直到我們入睡。當父母對新科技和新事物不知所措時，我們千萬不要不耐煩，我們是否還記得當初父母怎樣耐心的為我們解答我們那提不完的為什麼。當父母親想不起來或接不上話時，請不要轉身就走，其實談什麼並不重要，只要我們陪伴在他們的身邊，他們的心就會感到非常溫暖。當父母親老了，吃飯時把菜湯灑到衣服上，我們也千萬不要不耐煩，我們是否還記得小時候父母親怎樣手把手的耐心教我們吃飯。當我們沉浮在社會當中，驀然回首，父母正佝僂著腰用關切的目光注視著我們，就像冰冷的夜晚始終有一盞燈在等待著我們。在我們和父母還可以一起度過的日子裡，讓我們緊緊握住他們的手陪他們慢慢的走，就像當年他們牽著我們的手一樣。老烏鴉沒有能力出去覓食的時候，小烏鴉就會上外面找食物回來餵老烏鴉吃，這就是著名的烏鴉反哺，小羊羔在吃奶的時候總是把兩個前腳跪下來吃母親的奶，牠好像是在告訴人們要懂得感念母親的養育之恩。禽獸尚且能做到孝養父母，何況我們人！「古聖先賢孝為宗，萬善之門孝為基，禮敬尊親如聖賢，成就生命大意義。父母恩德重如山，知恩報恩不忘本，

做人飲水要思源，才不愧對父母恩。天地重孝孝當先，一個孝字全家安，孝是人道第一步，孝順子弟必明賢。小羊跪哺，閉目吮母液，感念母恩，受乳恭身體，膝落地，姿態如敬禮，小羊兒天性有道理。盡心竭力孝父母，孝親親責莫回言，諸事不順因不孝，怎知孝能感動天。人間孝道，及時莫遲疑，一朝羽豐，反哺莫遺棄，父身病，是為子勞成疾，母心憂，是憂兒未成器。多少浮雲遊子夢，奔波前程遠鄉里，父母倚窗扉，苦盼子女的消息。多少風霜的堆積，雙親容顏已漸老，莫到懺悔時，未能報答父母恩。福祿皆由孝字得，孝順父母如敬天，處世惟有孝力大，孝能感動地和天，積德行善也是孝，孝親家風代代傳。多少浮雲遊子夢，奔波前程遠鄉里，父母倚窗扉，苦盼子女的消息，多少風霜的堆積，雙親容顏已漸老，莫到懺悔時，未能報答父母恩。為人子女，飲水要思源，圓滿生命，盡孝無愧意，兒女心，無論在何地，給雙親，一聲感恩您！給雙親一聲，感恩您！」

我記得我有一次在電視節目當中看到一個香港的記者在採訪一個香港的歌星，這個歌星唱到四十歲了，唱得非常走紅。記者就問他，你活到四十歲了，事業發展得這麼好，你有沒有什麼遺憾的事情？歌星就說，他以前演出，經常很晚才回家，每次回到家裡，不管多晚，母親都亮著燈等著他，而且還把他喜歡吃的冰凍的西瓜放在冰箱裡等著他回來。有一次他在外面遇到一點不順心的事，回家又很晚，一回到家，母親免不了嘮叨幾句，告訴他以後要早點回家，早點休息，否則會傷害身體。結果聽到母親的嘮叨，他有點忍不住了，他打開冰箱準備拿水喝，發現母親放的那個西瓜擋住了水，他想都沒想，把這個西瓜拿下來狠狠的摔到地上，然後就拿後邊的水喝。喝完了水，當他準備上樓的時候，不經意的回頭看了一眼，發現母親就蹲在地上收拾他扔的那一片紅的西瓜。這件事情過去之

後沒有幾天，母親就突然得了一場暴病就過世了。歌星跟記者說，他說別人不能跟我提母親，想起母親，我就覺得我這一輩子最遺憾的事情，就是不能在母親的有生之年跟母親說一聲對不起！各位朋友，我們每個人可能都或多或少的做過一些對不起父母的事，趁著我們的父母的還健在，我們趕快去跟我們的父母承認錯誤，道個歉，懺悔一下，不管我們有天大的錯，我們的父母都會原諒我們。可能有的朋友說，我已經來不及了，我們的父母已經過世了。也沒關係，《孝經》上有一句話，叫「立身行道，揚名於後世，以顯父母」，都可以盡孝，不要讓「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」的遺憾，在我們的生活中重複上演。

北京有一位名記者，他的老家在山東，他每一次回山東老家都要給父母照很多的照片，他從一九七四年一直照到了二〇〇三年，直到他的父母親全部過世，他照了一萬兩千多張照片，花了整整三十年的時間。當他的這些照片在全國各個高等院校展出的時候，很多大學生在這些照片面前都流下了感動的眼淚，因為他們都想起了自己的父母為自己所付出的一切。今天我們也把這些照片篩選一部分跟大家分享。經得記者的同意，我也把這些照片我們賦予了新的內涵，也希望大家能夠喜歡，這組照片的名字叫「俺爹俺娘」。娘，無論生活中有多少磨難和挫折，面對兒女，依然露出最美的笑容。母親的雙手為我們做了多少次可口的飯菜，母親的愛就像天地一樣遼闊，只要兒女能吃好，母親再苦再累也不怕。不管你多富有，不管你官多大，到什麼時候也不能忘了咱的娘。「你入學的新書包有人給你拿，你雨中的花摺傘有人給你打，你愛吃的那三鮮餡有人她給你包，你委屈的淚花有人給你擦。啊…這個人就是娘，啊…這個人就是媽，這個人給了我生命，給我一個家，啊…不管你走多遠，不論你在幹啥，到什麼時候也離不開咱的媽。你身在那他鄉中有

人在牽掛，你回到那家裡邊有人沏熱茶，你躺在那病床上有人她掉眼淚，你露出那笑容時有人樂開花，啊…這個人就是娘，啊…這個人就是媽，這個人給了我生命，給我一個家，啊…不管你多富有，不論你官多大，到什麼時候也不能忘咱的媽。啊…這個人就是娘，啊…這個人就是媽，這個人給了我生命，給我一個家，啊…不管你多富有，不論你官多大，到什麼時候也不能忘咱的媽」。謝謝大家！

我記得曾經在一次泥石流的事件中，泥石流發生了，把山下整個一個小村莊都淹沒了，只有幾戶人家僅僅露著一點屋頂，當救援人員趕到的時候，他們不知道要從何入手來救援。這個時候他們聽到一個孩子的哭聲，他們循著哭聲走過去，發現有一戶人家的屋頂裡面傳出了孩子的哭聲。他們馬上把這個屋頂就拆掉了，拆掉之後發現有一個五、六歲大的小女孩，他們馬上把小女孩救起來，當他們想帶小女孩走的時候，小女孩不肯走，還哭著指著那個地方喊媽媽！救援人員趕快往下挖，他們挖出了小女孩的母親，她就像一個舉重運動員的雕塑一樣，兩個手高高的舉著，但是已經過世了。救援人員準備把小女孩的母親的屍體運走的時候，小女孩還是不肯走，還哭著喊著指那個地方喊爸爸！救援人員又繼續往下挖，終於挖出了，在她的母親腳下又挖出了小女孩的父親。小女孩的父親也像一個雕塑一樣，兩個手彷彿扶著肩膀上的什麼東西一樣。我講到這裡，大家可能都能想像得出，泥石流發生的時候，這個小女孩的父親和母親在做著什麼事，為了讓孩子活下來，他們都獻出了自己的生命，父親和母親同樣的偉大。

爹永遠以堅毅的目光給我們勇氣和力量，為了我們的生活，父母親總是日夜操勞。父親年紀大了，但還是不願意休息，父親是那登天的梯，父親是那拉車的牛，父親擔負著家庭的全部重擔。都說

養兒為防老，可兒山高水遠他鄉留。「那是我小時候，常坐在父親肩頭，父親是兒那登天的梯，父親是那拉車的牛，忘不了粗茶淡飯將我養大，忘不了一聲長歎半壺老酒。等我長大後，山裡孩子往外走，想兒時一封家書，千里寫叮囑，盼兒歸一袋悶煙，滿天數星斗。都說養兒能防老，可兒山高水遠他鄉留，都說養兒為防老，可你再苦再累不張口。兒只有輕歌一曲和淚唱，願天下父母平安度春秋。都說養兒能防老，可兒山高水遠他鄉留，都說養兒為防老，可你再苦再累不張口。兒只有輕歌一曲和淚唱，願天下父母平安度春秋」。謝謝大家！

我記得我十幾歲就開始學唱歌，後來到二十歲左右就有一些文藝團體邀請我到外地去演出。我回家請教我的父親，我說爸爸，我要不要參加他們的演出？爸爸說，妳這麼喜歡唱歌，將來妳如果想在藝術方面發展，舞台上的鍛鍊也很必要，妳就去吧！我聽到父親這樣說，就答應了別人的邀請。但是我發現，不管到哪裡去演出，我的父親都在單位裡請了假，陪著我去演出。那個時候年輕不懂事，我還以為父親喜歡聽女兒唱歌，等慢慢的長大了，自己也成了家，也有了孩子，有一次在照顧自己孩子的時候，突然呈現出父親陪伴我去演出的那一幕，我恍然大悟，我明白父親是在呵護女兒一生的幸福。其實我們每個人的父親不都是在呵護兒女們一生的幸福嗎？願我們天下所有的父母都能平安度過春夏秋冬。我們每個人都有離開家、離開父母的經歷，每次要離家的時候，父母親總要千叮嚀萬囑咐，每次要離開家的時候，父母親總要給我們帶上很多好吃的東西，每次要離家總不讓娘送，娘也答應不送，但往往到了村口猛一回頭，發現娘就跟在身後。每當我們要離開家的時候，才了解兒行千里母擔憂！「衣裳再添幾件，飯菜多吃幾口，出門在外沒有媽熬的小米粥。一會兒看看臉，一會兒摸摸手，一會兒又把囑咐的話

裝進兒的兜。如今要到了離開家的時候，才理解兒行千里母擔憂。千里的路啊，我還一步沒走，就看見淚水在媽媽眼裡，媽媽眼裡流，媽媽眼裡流。替兒再擦擦鞋，為兒再縫縫扣，兒行千里揪著媽媽的心頭肉。一會兒忙忙前，一會兒忙忙後，一會兒又把想起的事塞進兒的兜。如今要到了離開家的時候，才理解兒行千里母擔憂。千里的路啊，我還一步沒走，就看見淚水在媽媽眼裡，媽媽眼裡流，媽媽眼裡流。如今要到了離開家的時候，才理解兒行千里母擔憂。千里的路啊，我還一步沒走，就看見淚水在媽媽眼裡，媽媽眼裡流，媽媽眼裡流」。謝謝大家！

我們福建那邊有一所寄宿學校，這所寄宿學校是民辦的，他們收的學生都是被公立學校開除了的學生。有一次在開學的時候，校長站在校門口迎接學生，校長看到這樣一幕，有一個十四、五歲大的小女孩，她的母親送她到校門口，結果她的母親想往大門裡邊走的時候，這個小女孩回頭出言不遜，對她的母親說：妳趕快滾回去吧！妳快嫁人吧！我不要妳這個媽媽了！校長了解到，她的父親和母親離婚，這個小女孩是由母親撫養大。但是校長看到一個孩子對母親這樣的態度，她覺得這個孩子真的是不知道該怎麼教育。校長非常有責任心，他在全國各地都在尋找這些教育這些孩子的方法，終於找到了傳統文化，找到了《弟子規》。有一次校長拿了很多《弟子規》、傳統文化的光盤拿到學校去，然後把我們音樂的光盤也拿回去給這些孩子們放。當放音樂光盤之前，校長搬一個凳子就坐在那個小女孩的旁邊，他就想看看這個小女孩她到底能不能改變？當聽到「兒行千里」這首歌的時候，這個小女孩突然嚎啕大哭，她看到校長坐在她旁邊，她跟校長說：校長，我求求你，趕快打電話請我的媽媽到學校裡來，我想跟她道個歉，我對我的媽媽太不好了，我聽到這首歌，就是我每次來學校之前，我的媽媽給我收拾東西



，所有要囑咐的話都寫一個紙條塞在我的口袋裡，我聽到這首歌就想起我的媽媽。後來校長趕快打一個電話讓她的媽媽來到學校，結果小女孩看到她的母親，撲通一下就給母親跪下，哭著說：媽媽，請妳原諒女兒的不孝，女兒不懂事，不知道妳把我拉扯這麼大有多麼不容易。母親把孩子抱過來，母女兩個一起抱頭痛哭。母親非常感恩校長，感恩學校，能把她的孩子轉變過來。後來這個小女孩在學校裡邊，校長說她的學習成績逐漸的提高，他說自從她的孝心打開了之後，在學校裡邊也遵守紀律了，然後也聽老師的話，學習成績也在逐漸上升。所以校長說，真的應了古人說的那句話，「百善孝為先」，這個孝心一開百善皆開。

小時候我們生病了，父母親總是晝夜不離床的照顧我們，如今父母生病了，我們呢？爺爺生前沒有上過泰山就過世了，爹第一次上泰山沒有忘記抱著爺爺的遺像，他說要跟爺爺一起上泰山。這位老父親為我們做出了孝親的榜樣，同時也做到了《弟子規》上所說的「事死者，如事生」。父母親用雙腳踏出了兒女的前程，卻送走了自己的青春。然而對於付出畢生精力把我們的丈夫撫養大的婆婆，我們能否像對待自己的母親一樣？有一位女士，在她年輕的時候別人給她介紹了一個對象，這個男青年他一見面就告訴這位女士說，我家裡邊有一個癱瘓的老母親，在妳之前別人給我介紹好幾個女朋友，她們相處一段時間之後，發現我的母親是癱瘓的，都離我而去，今天跟妳見面，我就想直截了當的告訴妳，省得妳耽誤時間；如果妳願意嫁給我，將來就要跟我一起伺候我的母親。這位女士她就非常的有智慧，她就想，一個這麼有孝心的人，而且又這麼坦誠，他一定是一個值得依靠一輩子的好人，因此毅然決然的就嫁給了這個男青年。過門之後一起侍候婆婆十多年，婆婆過世了，這位女士一想起婆婆她還直流淚，她很懷念婆婆。為了紀念婆婆，她寫了

一首歌的歌詞，叫「婆婆也是媽」，詞寫好之後又找曲作者和演唱者。當這首歌在一次三八節的晚會上唱出的時候，很多人都感動得流下了眼淚，尤其是老年人，都特別喜歡這首歌。下面我把這首歌也獻給我們在座的各位朋友，希望大家能喜歡。謝謝！

「婆婆也是媽，您一輩子辛苦啦，您把兒子撫養大，如今兒媳來報答。親親地叫聲媽，婆婆也是媽，節衣縮食汗滿頰把兒子拉扯大。真誠地叫聲媽，如今兒媳到咱家，兒媳婦為您梳白髮，為您把身擦。婆婆也是媽，您一輩子辛苦啦，您把兒子撫養大，如今兒媳來報答。讓您沒煩惱，讓您沒牽掛，幸福生活甜如蜜，讓您有個溫暖的家。親親地叫聲媽，婆婆也是媽，兒媳婦讓您生活幸福，快快樂樂度晚霞。啦……啦啦，兒媳婦讓您生活幸福，快快樂樂度晚霞，兒媳婦讓您生活幸福，快快樂樂度晚霞。」謝謝！

我們東北瀋陽那邊有一個女企業家，她說她對自己的母親可以很好，但是她無論如何也不能把婆婆像媽一樣的孝敬，總是覺得跟婆婆隔了一層。後來她說學了傳統文化，聽了「婆婆也是媽」這首歌，她說我現在想一想，我的丈夫對我特別好，家特別的和睦，但是我仔細的琢磨，當人飲水要思源，你看那麼好的丈夫，是婆婆含辛茹苦把丈夫撫養大，然後又送給我當丈夫，她說我真的是要好好感恩我的婆婆。結果她說現在她真的能做到婆婆和自己的母親一樣的對待。我們大家說看到「婆婆也是媽」這首歌，我們用不用再寫一首歌，叫「岳父也是爸」？大家都在笑，要寫嗎？不要寫了。我們大家今天上午聽了蔡老師的課，蔡老師在講課當中經常會提到，說我們學習我們要會學習，要學會舉一反三，要學會舉一反一切。我們看到「婆婆也是媽」這首歌，我們就應該學會要把公公婆婆、岳父岳母都當成是自己的生身父母一樣的孝敬。除此之外，還有繼父繼母、養父養母，我們都要感恩他們，都要把他們當成是自己的

生身父母一樣的孝敬。我們知道了父母的養育之恩，我們就要孝敬父母，我們怎麼樣孝敬父母？我們從以下這四個方面，養父母的身、心、志、慧，就是我們不僅要讓父母親有房子住，不缺吃、不少穿，同時還要讓父母開心，而且還要把父母的志向當成是我們自己的志向去努力實現，而且還要養父母之慧。《弟子規》上有一句話，叫「親有過，諫使更，怡吾色，柔吾聲」。我們要让父母有智慧，知道該如何做人才更加的幸福和快樂。

我們浙江有一位孝子叫向方平，他的母親得了一種病叫肝壞死，醫生說要把他母親的肝全部切除，然後向方平他的肝臟和他母親的肝臟剛好是很匹配。醫生告訴他，你可以把你的肝臟捐給你的母親一部分，然後你的肝臟還可以再生。向方平說，肝臟可以再生，而母親只有一個，如果母親以後需要，我可以多次的為母親捐肝。結果向方平他捐了百分之五十的肝給他的母親，然後他的母親就成功的做了這個手術。我們大連還有一位孝子叫王希海，他照顧已經成植物人的父親二十六年，每天都給父親換床單，他說怕父親得褥瘡，每半個小時就給父親翻一次身，而且每天不間斷的做全身的按摩。醫學院的教授說，王希海他可以給醫學院護理專業的學生講課。所以你看這些都是在我們生活當中的好榜樣，我們可以去效法、去學習。

鄭州有一位二十八歲的女子，在今年三月份我們鄭州有一個大型的公益論壇，也像我們雲南這樣，四天的論壇聽下來，這位二十八歲的女子，過了一個月，就是到四月份，她過生日，她說我都學習了傳統文化，我不能像以前那麼過生日。她以前過生日是怎麼過的？就是找談得來的朋友跑到那些高級的酒店大吃大喝一頓，這就是過生日了。我們大家是不是也有這樣過生日的？結果這位女士她說，我過生日要讓我母親過節。因此她找了一些親朋好友，這個生

日宴會找了二十多個親朋好友，結果她說我要給母親行三跪九叩的大禮。她第一次跪下去磕了三個頭，對著母親說，感謝母親把我帶到這個美麗的人世間，第二次跪下去又磕三個頭，說感謝母親把我含辛茹苦撫養大，第三次又跪下去磕了三個頭，說感謝母親教育我如何做人。三個頭磕下去，三跪九叩的禮完成，抬起頭來，看到母親滿眼的淚水，母親一把把她抱過來，兩個人就在那哭。大家看到這張照片，母親是幸福的哭。結果參加生日宴會的人，有的是帶著孩子去的，有一個七歲的小男孩看到這一幕，回頭對著他的母親說：媽媽，我也感謝妳把我帶到這個美麗的人世間。你看所有參加生日宴會的這些親朋好友他們說，這是我們有生以來參加的最有意義的一次生日宴會。謝謝大家！我們也希望將來能夠看到更多的這樣的生日宴會，在我們的祖國能夠大家都在開這樣的生日宴會。

我記得就是在一次電視節目當中一個記者採訪一位老母親，記者說妳希望，就是對兒女最大的希望是什麼？她沒有想到母親說到，我只希望兒女們身體好、家庭好、工作好，就是事業好。我們想一想，我們把我們的身體保護好，我們把家庭經營好，不要三天兩頭就鬧離婚，我們把事業經營好，不要三天兩頭就跳槽。《弟子規》上說「居有常，業無變」也是孝敬父母。所以你看我們看到父母親有這樣的心願，我們大家就朝著這個方向去努力，好不好？謝謝！

下面我們大家再唱一遍「生命之河」這首歌。我們看一下這首歌它的內涵有多深！大家把手準備好。「生命的河，喜樂的河，緩緩流過我的心窩。生命的河，喜樂的河，緩緩流過我的心窩。我要唱那一首歌，唱一首天上的歌，天上的烏雲，心裡的憂傷，全都撒落。啊……，啊……，天上的烏雲，心裡的憂傷，全都撒落，全都撒落，全都撒落」。謝謝大家，謝謝！

我們說小朋友說生命之河象徵的是《弟子規》，我們說生命之河它象徵的是我們的母親，而生命之河它還象徵的是我們的祖國母親，生命之河它還象徵的是我們古聖先賢的教誨，生命之河還象徵著是我們每一個人。我們每一個人都是一條河，我們每一條河都要演繹出一則神話，把我們古聖先賢的教誨，像河水一樣，源遠流長，接過來，傳下去。就像我們溫家寶總理經常引用的北宋時期張載的一句話，「為天地立心，為生民立命，為往聖繼絕學，為萬世開太平」。

好，我們今天的課就到這裡，如果有說得不妥當的地方請大家多多包涵，謝謝！大屏幕上這個是我的一個音樂博客，今天上課很多的歌曲可以在這個博客當中免費下載。我非常的感恩今天我們課程當中所用到的這些所有的這些歌曲的詞曲作者和演唱者，也感恩我用到的這些圖畫作品和攝影作品的作者們，我也想借助大家的掌聲感恩他們。謝謝！我希望大家在我的博客上給我留言，但是因為我不能夠經常上網，所以也不能一一回覆大家，請大家多多的諒解，謝謝大家。