

# 2008年山東青島企業家交流會—弘揚中華文化促進社會和諧

劉余莉老師主講

(第一集)

2008/12

中國

山東青島

檔名：52-334-0001

尊敬的各位長輩，各位領導，各位朋友，各位來賓，大家上午好。今天很高興有這樣一個非常好的機會，和大家匯報一下，末學在雲南中華文化中的一些體會。在《弟子規》上有這樣一句話，叫「揖深圓，拜恭敬」，可能這幾天學習的朋友都感受到，這些輔導老師這種發自內心的，禮拜、恭敬和鞠躬。我剛開始在學習《弟子規》看到這句話，就覺得這都是古人的禮節，我們都生活在現代社會，為什麼還要拘泥於古人的禮節？當時我也是在看蔡老師的，「幸福人生講座」，看到蔡老師在盤裡說，「中國古人的禮節你必須要去力行，你才能明白其中的深義。」我想既然老師這樣說，肯定有他的道理，所以我學了之後也就去力行。有一次我也是應邀到一個大會堂，參加一個新聞發布會，在這個發布會上也有個短短的演說，我走上台去，就先衝著台上的領導者深深的鞠了一躬，然後又衝著台下的觀眾席，也深深的鞠了一躬。結果出乎我意料的是，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，特別喜歡給別人鞠躬，當然並不是為了博得別人的掌聲，而是在這個力行傳統文化的過程中，讓我們切實的感受這個禮，是人與人之間最優美的距離。我們這個躬鞠下去，從內心表達出對於聽眾的尊敬和關心，這個心與心的距離就拉近了，大家在聽取我們匯報，就比較容易聽進去。

後來隨著學習的深入，我發現中國這個禮節，都不是隨意設計的，為什麼？每個人都有一種生來的傲慢之心，這種傲慢之心怎麼表示出來？我們看即使一個貧賤如乞丐的人，貧是沒有財富，賤是

沒有地位。即使貧賤到乞丐這樣的人，他還有一種掩飾不住的傲慢之心，這種傲慢心怎麼表現出來？比如說他站在大街上，看著很多富貴的車子走過，他會不屑的說「哼，有什麼了不起，不過就是幾個臭錢嗎？」我們想一想，即使是貧賤如乞丐的人，都有一種掩飾不住的傲慢之心。我們再想想我們自己，我們這一路走來伴隨著鮮花和掌聲，受到別人的都是讚歎和恭敬，我們在這個過程中的傲慢之心，可能在不斷的滋長，我們還不知不覺。所以這個禮就是通過給別人鞠躬，來折伏一個人的傲慢之心。在我們古代還有一個禮節，就是一個人他在科舉之後，考中第一個要做的事情是什麼？就是要回鄉拜見他的老師。為什麼有這樣的禮節？就是要提起你的感恩之心，提起你今天這樣的成就，並不是你一個人聰明智慧的結果。不知道裡邊滲透著多少人的付出，不知道多少人成為我們成就的鋪路人。所以這個禮，確實不是隨意設計的，而是通過這個禮節給你一個警示，給你一種教育。

在《弟子規》上還有一句話，叫「過猶待，百步餘」，告訴我們送一個客人走之後，他已經走到了百步之外，我們還要在那兒看著他，百步之外之後我們再回來。我們生活在現代社會中的人，可能看了這句話也不理解，覺得我們生活的節奏這麼快，為什麼還要看他走到百步之外才回頭？我們聽了李越老師的課我們知道，李白寫那首詩他說「孤帆遠影碧空盡，唯見長江天際流」。我們看李白送他朋友走，已經等到他的帆船駛出了自己的視線，再也看不到邊，他還在那兒戀戀不捨的望著，直到海天一色他還不願意往回走。過猶待，百步餘，實際上是中國古人，人與人之間深情厚義的那種自然流露。我們想古代的人交通很不便利，一個人要去見自己的朋友，可能是換了帆船，又換了馬車，經過幾天的路程終於見到了自己的朋友。見到了朋友之後兩個人相聚甚歡，但是又不得不分手，

臨走的時候那種依依不捨之情，可以說是溢於言表。

說到這裡我總想起我母親說了一句話，這次我的哥哥也來參加這個講座，我就勸我媽媽說，「妳跟我一起去，然後妳還可以看到妳的兒子。」她說什麼？她說「我不能去，我每次最受不了的，就是看到你哥他送我走的時候，一個人在那看著那個火車就走了很遠，他都不願意往回走，我一想起這個鏡頭，我就很難受。」所以我們說過猶待，百步餘，確實是人與人之間，深情厚義的自然流露。我們現代的人，可能生活節奏比較快，科技也很發達，發一個短信，坐個飛機，馬上就能見到自己的朋友，但是我們再也體會不到古人那種深情厚義。從這裡我們說什麼？我們說每看到古代的經句，感覺到我們不能理解其中的意思，我們重要的態度不是反省這個經典，而是反省我們自己的人生。也就說當我們自己不能夠理解這句經典，實際上是我們的生活已經不正常，已經不是一個正常人應該有的生活，是一種病態的生活。所以昨天胡董講一句話，我覺得特別好，他說《弟子規》就是我們的生活，現在為什麼我們覺得它和我們生活很遠了？是因為我們的生活已經不很正常。這就叫積非成是，就是把那些錯誤積累多了，大家都習以為常，看到人與人之間的理性和鞠躬，反而覺得不正常。這是在學習《弟子規》的一些小小的體會，今天分享給大家。

今天我和大家談的話題，叫「弘揚中華文化促進社會和諧」。為什麼我會選擇這樣一個課題？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，叫「和諧社會的理論問題研究」。在這個調研的過程中，我們也是有幸請了一位副校長，到我們全國的七個省市進行了調研和考察，考察的這些地方構建和諧社區、和諧城鎮、和諧企業的情況。在調研一番回來之後，做為一個學習傳統文化的人，我驚訝的發現，這些構建得好的和諧

社區、和諧企業、和諧城鎮無一例外的，都是用傳統文化的理念在教導人們，在領導這些百姓。因為這樣一個特殊驚訝的發現，所以我們在遞交給中央的報告中，就寫上了這樣一條，「社會和諧是中國特色社會裡本質處境第一論斷，實際上反應了中國歷史文化的優良傳統。」前面這些論斷都是已經有的了，最後這句話是我們在報告中特意加上的。在十七大的報告中，我們也看到錦濤總書記在講到文化建設，他特別強調說，「要弘揚中華文化，建設中華民族共有精神家園，要提升中華文化的國際影響力等等。」當然我說這句話並不是說，錦濤總書記提出這樣的論斷，都是我們調查研究的結果。

其實我們國家的領導人，一向都很重視中華文化的弘揚，譬如說在二〇〇五年的時候，統戰部長劉延東同志他在一次講話中就提出，他說「二十一世紀是世界大變革、大轉折、大發展的時代，中華民族迎來了千載難逢的大好機遇，正處在偉大復興的歷史新起點，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，使燭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踐偉大復興的強大精神力量。」從這裡我們也看到，我們中國的國家領導人一向重視弘揚中華文化，特別重視中華文化在促進社會和諧，維護世界和平中的巨大作用。所以今天我們就看看，為什麼中國國家領導人能夠把傳統文化，多次的加以強調、加以重視，它其中有什麼內容，可以給我們今天和諧社會的構建，能夠有所啟發。

所以我們分享了三個主題：第一個就是中華文化中的治國理念，第二就是中華文化中的和諧思想，第三我們特別重點講一下，就

是中華文化，對於我們當前道德教育的啟示。首先我們看一看第一個問題，中華文化中的治國理念，我們現在都講構建和諧社會，和諧社會究竟如何怎麼樣才能達到？昨天我們聽周老師講課，說中國古代都是大道至簡，中國人認為治國很簡單。怎麼簡單？在《論語》上我們可以看到一段話，孔子到芮國去考查，冉有給他駕車子，孔子就說這個地方人口已經很稠密。冉有就問既然人口已經很稠密，還應該做些什麼？孔老夫子就說要「富之」，要使人們富裕起來。冉有又問既然人們已經很富裕了，還應該做些什麼？孔老夫子又回答了兩個字，就是要「教之」。所以在孔老夫子看來只要富之、教之，就可以把這個社會引向到和諧的局面。所以在我們的十六屆六中全會上，我們提出了很多的理念，都是和中國傳統文化一脈相承的。在六中全會上我們提出「社會要和諧首先要發展，不斷為社會和諧創造雄厚的物質基礎」。這和儒家的理念是相符合的，但是儒家也同樣看到，在經濟發展以後，如果缺少了對社會人民大眾的倫理道德的教育，這個社會就非常可怕。

比如說在《論語》上，孔老夫子他並不反對，人們對物質利益的正當追求，他說「富與貴，是人之所欲也；不以其道得之，不處也」。就是說富與貴的地位是每個人都想得到的，但是要通過不正當的、不道義的方式來獲取它，即使能夠處於富貴的地位，我也不處於富貴的地位。他還說「不義而富且貴，於我如浮雲」，通過不道義的方式獲得富貴的地位，這對我來說就像天邊的浮雲一樣，意思是說這和我毫不相關，我是絕對不會這樣去做的。所以孔老夫子他不反對人們對物質利益的正當追求，他反對的是那種以不正當的方式，獲得富貴的這種做法。在人們富貴之後，如果缺少倫理道德教育就會出現什麼樣的情形？昨天周老師跟我們分享，「中國人慄慄的一日」這個文章，這就告訴我們如果缺少倫理道德教育，就會

出現《孟子》上所說的，「飽食、煖衣、逸居而無教，則近於禽獸」。也就說人們吃飽了飯，穿暖了衣服，過著安居樂業的生活，但是卻沒有良好的道德教育，這個時候人們就和禽獸變得不遠了。既然我們要教之，我們就必須提出一種，全社會可以普遍遵守的，道德觀和價值觀。

所以在構建和諧社會的命題提出之後，我們總書記提出了「八榮八恥的榮辱觀」。這是為什麼？這就是要讓大家有個普遍遵守的價值觀和道德觀。但是重要的是這個價值觀和道德觀，是怎麼提出來的？它絕對不是領導者他拍腦袋拍出來的，而是體現在什麼？他是在對自然和社會人們秩序，進行了深刻的觀察、理解之上才提出來的。所以古人在《易經》上有兩句話，它說「觀乎天文，以察時變；觀乎人文，以化成天下」。所以儒家提出的這些孝悌忠信、禮義廉恥的觀念，絕對不是聖人他隨心所欲、主觀、意斷提出來的，他是在觀察了，自然界社會人倫關係的秩序基礎上，才提出來的。所以我們講到道德，這個字在中國古代它是由兩個字來構成的，首先就是道然後才是德。什麼是道？道它就是一種自然而然的秩序，或者規律。而德在《說文解字》上，把它和得到的得是相通的，也就是說他得到對宇宙自然秩序的理解和洞察，然後按著道的規律去做，這才是有德的人。所以我們從這裡知道，聖人提出的孝悌忠信、禮義廉恥，他不是隨意的，而是奠定在對宇宙自然界秩序、規律，這樣的理解和洞察的基礎之上的。自然界人類社會究竟有哪些秩序和規律，讓我們來遵守、來學習？

在《易經》上有句話說，「一陰一陽之謂道」。談到陰陽很多人就覺得這是很玄虛的東西，其實並非如此。我們可以從自然界的現象中觀察到這個道理，比如說有日就有夜，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？比如說人世的一治一亂，人心的一憂一喜等等，也都體現了一陰一陽之謂道的道理。所以一個人如果懶惰，那就一定會有極困苦的日子到來；一個人如果喜歡驕傲，那就一定會有突然倒下來的时候到來。在中國古人有一句話，大家都耳熟能詳，叫「富不過三代」。我們看第一代創業的人，往往都是白手起家，艱苦奮鬥，兢兢業業，可以說用自己的雙手打下了一片天地，創造基業。到了第二代雖然條件好了，但是他們耳聞目睹父輩創業的艱難，所以他還知道克勤克儉，勵精圖治，使這個事業不斷的發展、壯大。但是到了第三代，因為他們一出生就過著得天獨厚的生活條件，過著衣來伸手、飯來張口的生活，他沒有體會到祖輩和父輩創業的艱難，更不知道什麼叫做克勤克儉，勵精圖治。所以久而久之，不僅忘記了祖宗的家風，而且還過起了驕奢淫逸的生活，這樣就會把祖輩和父輩，辛辛苦苦所打下來的基業給敗壞光了。當然我們知道在現代社會，這個富不過三代也變了，變成了富不過幾代？兩代，兩代還好，有的是富不過一代。就是說在這個人他發家的時候，就不自停的勤勞致富發達起來，發展起來之後就已經過著驕奢淫逸的生活，結果這一代還沒有過去，就已經破敗不堪。雖然那個富不過三代變成了富不過一代，但是他沒有超出一陰一陽之謂道的道理。

所以中國古人也常用太極圖來表示天道的道理，我們看這個太極圖半邊是陰的，半邊是陽的，中間還有個界線，如果過了這個界線，那就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。也就是我們經常所說的物極必反，盛極必衰，消極必長。然而我們讀史書的人會觀察到，在歷史上也有很多有道德、有學問的讀書人，他們的家業不僅僅承傳了兩代、三代，而且承傳了百代，甚至千代。這些人又是

怎麼做的？這些人恰恰是能夠洞察一陰一陽之謂道的道理。所以他們教導子孫要謙卑退讓，要捨財不貪，要克己利人。比如說我們熟知的范文正公，范仲淹就是這樣一個典型的例子。范仲淹在年輕的時候家境非常的貧寒，他自己家沒有錢，就來到一所寺院讀書。在冬天天氣很冷的時候，他煮一鍋的稀飯，把這一鍋的稀飯凍成了冰，然後劃成四個格子，每一頓飯只能吃其中兩格子的稀飯，就過著這樣非常艱苦的生活。中國古語有句話說，「十年寒窗無人問，一朝成名天下知」。他就是憑著這樣刻苦努力的精神，後來考中了科舉做了官，甚至做到了宰相，可以說是一人之下，萬人之上。但是范仲淹並沒有因此就過上那種驕奢淫逸的生活，反而拿出了錢來興辦義學，來興辦義田。

如果我們讀范仲淹的史記，我們可以看到范仲淹一生，用自己的俸祿、自己的工資，供養了三百多家的人口。我們想一想，一個人的俸祿、一個人的工資，他可以養活三百多家的人口，那就可想而知，他自己、還有自己的家人過著怎樣清寒生活。因為如果自己過得很富裕、很奢華，那就不可能把留下來的錢，再供養三百多家的人口。在他退休就是年老的時候，他的幾個兒子也要勸他，「你現在年紀大快退休了，不如把錢拿出來，然後在金陵選一個好的花園，找個地來過養老的生活。」但是范仲淹卻說「京中官家各大的園林已經很多，而園主人自己又不能時常的遊園，誰還會不准我遊？為什麼非得有自己的花園才能享樂？」所以他一生出將入相幾十年，家用都非常的節儉，到他年老的時候可以說是連喪葬費都不夠。很多人聽到這裡，就覺得范仲淹他未免太傻，太不替子孫後代而著想。事實上恰恰相反，這才是為子孫後代著想的最好辦法，為什麼？因為我們讀歷史發現，不僅僅是他的四個兒子，都做了宰相、公卿和侍郎，而且個個都是道德崇高，並且能夠守住他父親的遺志



，捨財救濟眾人。所以我們看到他的曾孫輩也都非常的發達，到了清朝的時候，范家出了七十多位做到部長級以上的官員。而且不僅如此，范家的後代一直承傳到今天，保持了上千年而不衰，仍然保持著這種興辦義田、興辦義學的傳統，受到世人的尊敬。

范仲淹一生的行誼，也讓我們想到了司馬光先生所講到的一句話，他說「積金以遺子孫，子孫未必能守」。比如說我們自己掙了很多的錢很辛苦，可能不是為了自己的享受，為了是自己的孩子將來以後能夠有個好的生活。但是司馬光先生卻告訴我們，我們把金錢留給子孫，他不一定能夠守得住。所以古人教導我們說，這個孩子如果他以後有發展、有能力，能力比我們強，他會用他自己的辛苦，辛勤工作，自己有能力去創造一番事業，那我們留錢給他有什麼意義？如果這個孩子不如我，他是個紈褲子弟，是個敗家子，那我們把錢留給他，他也遲早會把它敗壞光，那我們留給他錢又有什麼意義？所以無論是他能力比我們強，還是不如我們，我們把錢留給他，都是對他有害無益。「積書以遺子孫，子孫未必能讀」，像我們自己學了聖賢經典，覺得這個非常好，希望我們自己的子孫後代也來學習。但是他可能不一定有你這樣的興趣，他的興趣可能不在這裡，你把很多的聖賢經典留給他，他也不一定能夠讀。那應該怎麼做？「不如積陰德於冥冥當中，以為子孫長久之計」。就是像范仲淹這樣，自己一生立身行道，給自己的子孫後代做個好的榜樣。而他這種德行，就庇蔭他的子孫後代有千年之久，這才是一個智慧的選擇。中國人說「讀史使人明智」，有的人說你講的這個故事，好也是好，是不是中國歷史上，只有范仲淹這樣一個人能夠做到這點？實際上並非如此。如果我們讀李商隱的《詠史》，我們就看到他在詩篇中這樣寫到說，「歷覽前賢國與家，成由勤儉敗由奢」。也就說他通過自己學習歷史，得到一段經驗總結，也就是這個國

、家族成功就成功在他勤儉持家，而他為什麼由盛轉衰？就是因為他過分的奢華乃至於入不敷出，這是個轉折點。

在清朝的歷史中也有一個類似的人物，大家都對他不陌生，那就是曾文正公曾國藩。曾國藩他是在滿清政府中，漢人裡做到地位最高、權位最重的一個人，他曾經做到四省的總督，可以說是權貴一時。但是他做到了四省的總督，從來沒有在省裡為自己建築過一所房屋，也沒有買過田地一畝。曾國藩曾經親手創立了兩淮鹽票，這種鹽票它的面值很便宜，只有二百兩銀子，但是它的利息卻相當的高，每年的利息就是三、四千兩銀子的樣子，所以後來這個鹽票是從兩百兩漲到兩萬兩。當時家裡只要有一、二張這樣的鹽票，就可以被稱為是富裕的家庭。然而正因為如此，曾國藩特別指定給曾氏一家人說不准藏匿，所以他去世多年之後，家裡也沒有一張這樣的鹽票。而憑著他當時的權勢和地位，要取巧營私，要留下一、二百張這樣的鹽票，都是非常容易的事。然而僅藉著自己的權勢來取巧營私，卻是曾文正公所不願為的。所以他也曾經自己的軍中僚屬宣誓，說不取軍中一錢寄回家中，而且是說到做到，數十年如一日，所以他子孫後代的家用，也都非常的節儉。如果我們讀曾國藩的家書我們就知道，他對於一陰一陽之謂道的道理，體會得最為深刻。比如他就說到，「要看一家的子弟以後能不能有發展，以後有沒有前途，就只看這家子弟的三件事情就好。

第一件事情，就是看這家子弟早晨幾點鐘起床，第二件事情就是看這家的子弟，是不是自己的家事自己做。」這兩件事在我們現代人看來，可能是微不足道，但是做到四省總督的曾國藩卻認為，正是從這兩件微不足道的小事上，可以看出這家的子弟是克勤克儉，勵精圖治；還是驕奢淫逸，鋪張浪費。所以他也這樣寫到，「家敗離不開一個奢字，人敗離不開一個逸，討人厭離不開一個驕。」

一個家庭的赫、敗，家庭由盛轉衰，就是因為這個家庭的用度過分的奢華，乃至於入不敷出。一個人的敗落，就是因為這個人從此過著過分安逸的生活，不思進取，乃至於玩物喪志。而一個人討人厭，討人不喜歡，就是因為這個人過分的驕傲，自以為是，不把別人放在眼裡。第三件事，他說「看這家子弟能不能興旺發達，就看一看這家子弟是不是讀聖賢書？」為什麼？因為我們知道中國古代的聖賢經典，都記載著古人對於天道的理解，都是古代人人生經驗的總結。所以一個孩子，如果總是讀這些聖賢經典，就會潛移默化的受到薰陶，他的人生就可以站在巨人的肩膀上，看得更遠。

我們一個人走到四十多歲的時候，就會有這樣的感慨，說我的人生如果可以重來一次的話，我相信我的人生一定會比現在更加精彩。但是遺憾的是我們的人生不可能重來，所以我們人生就留下了很多的遺憾。我們中國的祖先、老祖宗他也有這種遺憾，他不希望這樣的遺憾再發生在子孫後代的身上。所以他就想把自己的人生智慧和人生體驗，能夠記載下來流傳給後人，這就記載在經典之中。所以我們如果能夠體會到，中國老祖宗的那種存心，我們就會對於聖賢教誨生起感恩之心，生起恭敬心。我們中國的祖先為了把這個智慧流傳下來，所以他就發明了文言文的工具。因為他觀察到在我們日常生活中，我們的日常用語是隨著時代的變化而變化的，如果我們寫文章的用語，和我們日常的用語是一樣的，不加區分的話，過一段時間這個語言就會有個小的變化，再過一個長的時間又有個更大的變化，後代的人再讀前人的東西，就可能完全讀不懂。

比如說我在國外生活了四年多，然後回到中國再看到網路上有些文字，我就不明白了。比如說什麼叫「頂」，一開始我以為這個頂就是反對的意思。和同學交流，結果出了笑話，後來我才知道這個頂是極力贊同的意思。還有什麼叫「粉絲」，後來才知道是英文

的fans翻譯過來叫粉絲，還有什麼叫P K，這些都是大家都比較熟悉的詞。但是一個剛從國外回來，乍到這個環境中的人，真是不明白這些詞是什麼意思。這就說明我們日常用語，會隨著一段時間的變化就有個小小的變化。過上十幾年、二十幾年、上百年、上千年，如果我們寫文章的用語，和日常用語不加區分的話，那後代人再看前人寫的東西，那可能就完全讀不懂了。為了把自己的智慧傳下來，中國的祖先就發明了文言文這個工具。所以我們只要掌握了文言文，我們就可以回到兩千年去，和孔老夫子、和孟老夫子，直接交流他們的人生智慧、人生教訓，就可以為我們直接的吸取和借鑑。現在在國內，有很多的地方都在提倡兒童誦經工程，很多教育家也提出了疑義，覺得這是很古板的方式。實際上他是不知道，經典誦讀對於兒童智力開發，對於他的人生修養的重要意義。中國古人說因定才能開慧，就說一個人的智慧是從哪裡來的？必定是因為他有定力。比如說一個人，他遇到事情就慌裡慌張，亂了手腳，這個人肯定做不成大事。

所以智慧是由定力中培養來的，而兒童經典誦讀，他要求把全部的精力都集中在經典之上。像我們在讀誦《弟子規》，大家可能這幾天都有體會，《弟子規》讀出來是從心裡生起來，從耳朵裡聽進去，然後又回到自己的心裡。當你全神貫注把精力集中在誦讀之上，實際你無形中就在培養自己的定力，定久了這個智慧就自然產生。所以經典誦讀，它首先是培養定力，提高這個孩子的智慧。第二就是我們剛才說的，經典裡邊有很多人生教誨，他如果經常的讀誦，對他的人生是個潛移默化的指導。第三點，我們知道孩子的記憶力是最好的，我們大人很多時候，記憶力沒有辦法和小孩相比，在他記憶力最好的時候讓他讀誦聖賢經典，他很容易就記住，這個聖賢經典他只要聽上幾遍，他不用刻意去背，他都能夠琅琅上口。

所以在漢代我們看到出現了很多的神童，為什麼把他們稱為神童？就是因為他們才十幾歲，已經把十三經熟記在心，你只要提出哪一句，他就知道是出自於哪裡，他就可以給你接上再接著背下去。這種人，我們認為他是超出於一般人的智力，其實並非如此，每個人都具備這種能力，只要你去用心的去教導他，每天讓他讀誦一段經典，他累積到十幾歲的時候，他自然有這種能力。所以我們說，中國古代的很多教育方法，它都是暗合道妙，就是說它無形中是符合孩子成長的規律，也符合教育的規律。這是曾國藩他講的看這家子弟能否興旺，要看這三件事情。

還有一件事，我們也知道曾國藩他對一陰一陽之謂道的道理，體會得非常深刻，就是他把自己的書房取名為「求闕齋」。為什麼叫求闕齋？就是要求一點缺失，而不能過分的完美。因為他自己有財有勢，而且才華橫溢，可以說近乎完美。所以他特別小心謹慎，處事待人接物都是謙恭有禮，因為什麼？因為他明白一陰一陽之謂道的道理。從這裡我們就可以看到，天道它是一件很簡單的事情，就是過分的要受到制裁，而不足的要受到補益。中國傳統的聖哲無論是儒家、道家，他們反覆的叮嚀，就是要說明這件事情。比如說我們的孔老夫子一生所奉行的，就是溫、良、恭、儉、讓的德行，就是做到了溫和、善良、恭敬、儉樸和禮讓。而孔老夫子的後人又都能夠堅持和發展，孔老夫子的道德修養、道德教育的思想。所以我們看到，孔老夫子的後人一直承傳到今天，保持了兩千多年而不衰。

道家的創始人老子更是把對天道的認識，運用到人際關係的處理上，而提出了處柔守慈的處世原則。在《易經》這本說明天道的書中，一共有六十四卦，每一卦都有六爻，六爻的爻辭有凶有吉。但是在所有的六十四卦之中，只有一卦是六爻皆吉的，而這一卦就

是謙卦。而對謙德的解說就是不居功自傲，不要過分顯露自己的才華，這也可以從一陰一陽之謂道的道理而得出來的。所以中國古代的經典，比如說《尚書》上就教導我們說，「滿招損，謙受益，時乃天道」，這是一種自然而然的規律。又說「唯天福善禍淫」，天道的規律就是給那些善良的人帶來福分，而給那些過分的人帶來災禍。這個淫就是驕奢淫逸的淫，在中國古代這個淫，它包含了對一切事情的過分與放縱的意思，那裡邊也有驕滿的意思。天道的規律，就體現在我們人事生活之中，我們在日常生活中都可以觀察得出來。一個人雖然有權有勢，但是如果他很驕傲，自以為是，不把別人放在眼裡，我們喜不喜歡和這樣的人交往？我們顯然不喜歡。可能表面上對他很恭敬，但是內心裡覺得這樣的人傲慢無禮，沒有什麼修養，所以天道就體現在人事之中。《尚書》上又說「天視自我民視，天聽自我民聽」，也就說上天都是通過人民的眼睛來洞察的，上天也是通過人民的耳朵來徹聽的。

所以儒家特別強調的就是禮節，什麼叫禮節？所謂的禮節，就是以禮來節度自己不合適的欲望和要求的意思。儒家教導我們為人處事待人接物，要特別的小心謹慎，雖然他人或是愚笨，或是怯懦，或是老弱病殘、孤兒寡婦，無人幫助，我們也不能夠欺凌他人。相反對於這些無力可憐的人，我們還要心存慈憫，並且要想方設法的去幫助他們，這都是從天道的規律得出的為人處世的勸誡。所以從這裡我們看到，中國古人他要培養一個德行，並不是外在強加於人的東西，而是在明瞭了天地之道的基礎上，為了獲得個人真正持久的幸福，而進行的主動追求。這也正如《孟子》在稱讚舜的時候所說的一句話，他說「舜明於庶物，察於人倫，由仁義行，非行仁義也」。就說舜這個人他既明瞭萬事萬物運行的法則，又洞察了社會人倫關係的道理，所以他是自然而然的順著仁義之路走，而不是

勉強的被迫去行仁義。而且在中國古人看來，這個行道德的事也是和人的本性相應的。為什麼？在《論語》上看到孔老夫子就講了一句話，他說「君子坦蕩蕩，小人長戚戚」。也就說在儒家看來，人性中有向上好德的潛能，所以一個有道德的人，他處處想著如何去助人為樂，如何去幫助別人，所以他的心中總是處於坦坦蕩蕩，歡心喜悅的狀態。而一個小人，他處處都是考慮自己的利益，想著自己的欲望滿足，想著如何去損人利己，想著如何去謀害別人，所以他的心情，總是處於一種鬱鬱寡歡的狀態。

特別在昨天胡董的報告中，我們看到當他有錢的時候，這個金錢並沒有給他帶來快樂。真正讓他感到快樂的時候，是他去幫助別人，這個過程中他才感覺到那種發自內心的喜悅。所以在《說文解字》上把德就解釋為「德者得也」，後面還有兩句話，「外得於人，內得於己」。就說一個有德的人，是這樣得到天道的人，得到了天道的人怎麼表現出來？從外在的方面看他外得於人，能夠得到眾人的支持、幫助和擁護。內得於己，從內在的方面看，他可以獲得內心的喜悅和安寧。所以在解釋什麼是儒家的時候，漢代揚雄在《法言》之中，他就這樣解釋，他說什麼是儒？「通天地人為儒」，真正學習儒家的人，實際上他是對社會、自然人倫關係的道理，都是通達無礙，了解得非常清楚，這樣的人才稱為儒者。在《周禮·天官》上也說「四曰，儒以道得民」，第四種職掌叫儒，儒是什麼？他以道得民，這個重點是在得字，他講的是道。所以人們都會歡心喜悅接受他的指導，接受他的薰陶，而不是勉強的被迫去學習。

中國古人他經過，觀察自然界、社會人倫關係的道理，他就提出了十二個字，做為人身修養的品德，那就是「孝悌忠信、禮義廉恥、仁愛和平」。提出這樣一種價值觀和道德觀，具有重要的意義，為什麼？因為一方面它可以為家庭教育、學校教育和社會教育，

確立一個一以貫之的價值存在，也就說如果社會上沒有一個普遍的價值觀，那就會人們出現了《墨子》上所說的，「一人則一義，二人則二義，十人則十義」的情況。也就說當社會上有一個人，會有一種是非、善惡、美醜的標準；當社會上有兩個人，就會有兩種不同是非、善惡、美醜的標準；而當社會上出現了十個人，就會出現十種不同是非、善惡、美醜的標準。這樣就會讓人們以「我喜歡，我高興，我願意」，做為評價自己行為的標準。所以在蔡老師的「幸福人生講座」中，他講了個例子，可以對這句話做個最好的闡釋。他講到美國曾經對自己的八千名中學生，進行了一個抽樣的調查，結果這八千名中學生，有百分之七十一的人考試做過弊；有百分之六十八的人，曾經動手打過人；有百分之三十五的人，曾經在商店裡偷過東西。但是最後一個題，當他們被問到你認為自己的道德高尚嗎？結果出乎意料的，居然有百分之九十六的中學生，都選擇了認為自己的道德是高尚的。為什麼會出現這樣的結果？就是因為在美國都宣傳的是自由平等，所以人們都是以「我願意、我高興、我認可」的價值觀，來評價自己的行為。所以他不覺得考試作弊、動手打人、在商店裡偷東西，是道德不高尚的表現。

所以確立這種一義價值的道德觀，確實可以為我們的學校教育、家庭教育和社會教育，給予一個共同的價值取向。如果我們在學校裡所宣講的，家庭裡家長所教誨的，還有我們社會大眾傳媒所傳播的，不一樣，甚至於相衝突的話，那就不可能樹立起一種共同的價值觀。這種共同的價值觀還有個重要的作用，那就是它為法律的制定和制度的設計，提供了一種內在的精神和價值靈魂。現在我們很多人都強調制度建設，強調法制觀念，但是法制和制度並不是為了法律而法律，為了制度而制度。這些法律和制度的背後，都體現和維護了一定的道德理念和道德價值。我們看西方的價值，它制度



的設計是以公平正義為核心的，他們所有的制度框架都是為了維護公平正義。我們說這肯定是正確的，但是並不足夠，為什麼？因為它雖然維護了公平正義，但卻不能夠引導人們具有團結互助、仁慈博愛的道德平等。所以一個公平、正義的社會，同時也可能是個人情冷漠、精神空虛、道德違背的社會。所以在西方我們看到，在法律所管轄之外的反社會行為比比皆是。

什麼叫反社會行為？就是雖然沒有觸犯到法律，但是他卻違反了道德，他不是一個和諧社會應該有的現象。比如說青少年吸毒、賣淫等等這樣的現象，這個法律不能夠制裁，但是不是一個社會應該有的現象。再比如我們在改革開放之初，經常看到這樣的例子，說有一個孩子他不小心失足落水，在河岸上就圍觀很多看熱鬧的人，這個母親看到自己的兒子掉水，非常的焦急，於是她就跪在地上向這些人苦苦的哀求，說「你們誰會游泳，去把我的孩子救起來，他眼看著就要被淹死了。」結果這些圍觀的人或者對這個事情置之不理，覺得這又不是我的孩子，我為什麼要去救他？或者有的人就跟她討價還價，說妳必須給我多少錢，少了多少錢我就不去。這些行為他沒有違反法律，法律也不能夠給予制裁，但是這卻不是個和諧社會應該出現的現象，這些現象就稱為反社會行為。通過嚴格的法律監督機制，我們把犯罪的人關進了監獄，只要他觸犯刑法，我們就把他抓起來，但是問題解決了嗎？實際上問題並沒有因此而得到徹底的解決，因為什麼？因為這些人到監獄之中，學會了更加詭詐、更加巧妙的做案方式，當他們被放回到社會，同樣還會危害人群。所以在西方社會出現了另一個現象，那就是監獄裡人滿為患，政府以警察短缺為憂，這些現象是僅僅靠法律監督機制，沒有辦法解決問題。

我們看中國古人的智慧，確實非常的佩服，老子曾經就講過，

他說「法令滋章，盜賊多有」，就說我們法律條文的設置，一天比一天更加的嚴密，一天比一天更加的細緻，但是是不是社會就因此安定？恰恰相反，這個社會不僅沒有安定和諧，反而盜賊多有，違法亂紀的人愈來愈多。所以昨天周老師也講到，孔老夫子的一句話，「道之以政，齊之以刑，民免而無恥」。當我們用政令去引導人們，他們觸犯了政令就齊之以刑，就給他以刑法的處罰，這個結果是人免，這個免並不是免去做錯事，人們仍然會去做壞事，但是他會想方設法的，免於刑法的觸犯，而且更重要的是人們都沒有羞恥之心。正是因為在當今世界，出現了很多誠信危機、恐怖主義、環境危機，西方人也在自己的文化中，找不到解決這些問題的答案。所以在七十年代末英國著名的歷史哲學家，湯恩比教授在和池田大作的講話時，就提到了這樣一點，他在系統的考察了各國文化歷史的基礎上，從文化學的角度提出了這樣的論斷，他說「能夠真正解決二十一世紀社會問題的，只有中國的孔孟儒學和大乘佛法。」無獨有偶，在一九八八年有一批諾貝爾獎的獲得者，在巴黎聚會，面對當時世界性的危機也提出了這樣的呼籲，他說「人類要在二十一世紀生存下去，就必須回到二千五百年前，中國的孔夫子那裡去尋找智慧。」

我們想一想，這些人他們都是某個領域、某個專業中頂尖的人才，很多人也都是科學家，他們能夠提出這樣的論斷，絕對不是偶然的。而是奠定在他們對中國傳統文化，深刻的理解和認同的基礎之上。很高興的是我們看到十六大以來，我們中國國家領導人，提出一系列的這些政策，也都是從傳統文化中吸取寶貴的營養和智慧。比如說我們胡錦濤總書記在美國耶魯大學的演講中，他就這樣提到，他說「科學發展的理念，是在總結中國現代化建設經驗，順應時代潮流的基礎上提出來的，也是在繼承中華民族優秀文化傳統的

基礎上提出來的。現在中國強調的以人為本，與時俱進，社會和諧，和平發展，既有著中華文明的深厚根基，又體現了時代發展的進步精神。」我們的溫總理他在哈佛大學的演講中也這樣提到，他說「回溯源頭，傳承命脈，相互學習，開拓創新，是各國弘揚本民族優秀文化的明智選擇。我們的成功，將承繼先賢澤被後世。」這是我們國家領導人，在近幾年在國外的演講中多次強調的。

中華文化中究竟有哪些智慧，可以為我們今天構建和諧社會提供借鑑和啟示？這就是我們要講的第二個問題，中國傳統文化中的和諧思想。我們知道中國傳統文化就是以和為貴的思想，中國的和諧思想包括了五個方面：第一就是身心和諧，第二就是人際和諧，第三就是天人和諧，第四就是諧合萬邦，還有就是政令和諧。首先我們看身心和諧，在《論語》上說「君子坦蕩蕩」，昨天周老師也一再強調，要「修身、齊家、治國、平天下」，所以修身實際上是治國、平天下的基礎。要做到身心和諧，我們說大道至簡也有三個簡單的原則，大家如果記住這三個原則，相信一定能過個幸福美滿的人生。第一個原則，就是一天之中不生氣惱，因為我們知道幸福它是一種喜悅的生活。充滿喜悅的生活，如果我們一旦氣惱，這個氣惱和喜悅是不能同時存在的，我們一旦生氣，這個喜悅就不存在，所以我們為了獲得幸福，必須首先去除氣惱。

我們看中國的智慧就體現在文字之上，看到「怒」字，就告訴我們什麼叫怒？上面是個奴隸的奴，下面是個心字，看到怒字就是告訴我們，當我們發怒的時候，實際上把自己的心變成了奴隸，我們已經不能掌控自己的情緒才會發怒，所以有人說發怒是拿別人的錯誤來懲罰自己。因為我們知道在《黃帝內經》上有句話說，「怒傷肝，喜傷心，思傷脾，恐傷腎」。大怒可使氣血上衝，頭頂經常發熱，經常發怒的人，就會有兩個比較明顯的特徵，這個特徵第一

就是肝臟會有些問題，第二就說你氣血上衝，古代人說怒髮衝冠，經常頭頂發熱，所以頭髮就不太愛長。當然中國人又說了一句話叫「聰明絕頂」，聰明的人頭上不太愛長頭髮，我感覺也是有道理的。就是說這個聰明的人，他看到別人做事都是笨手笨腳，覺得這麼簡單的事你都做不好，所以他就容易上火，這可是我自己體會出來的。當然發怒，確實是拿別人的錯來懲罰自己，可能我們自己生氣，別人還不知道，然後惹得我們身心都不健康，這不是拿別人的錯誤來懲罰自己嗎？我們怎麼樣才能改變愛發火、愛生氣的毛病？那就是轉怒為恕。

我們看「恕」字和「怒」字，它的差別很小，只不過是把上面的棱棱角角給它去除一些，讓它變得圓滑起來，這就變成了恕。而這個恕是什麼意思？上面是個如，下面是個心，告訴我們要如其心，如誰的心？就是要如對方的存心，能夠站在對方的立場上來思考問題。所以孔老夫子的一個弟子來向他請教，「老師，有沒有一個字，我可以終身奉行而不違背的？」孔老夫子說「有，這個字就是恕」。而恕怎麼？就是己所不欲，勿施於人。當我們發火的時候你先想想自己，我們自己是不是一個完人？我們是不是不會犯錯誤？中國人說「人非聖賢，孰能無過」，既然我們自己都不是個聖賢人，不是個完美的人，我們自己都會犯這樣或者那樣的錯誤，當別人犯錯誤，我們應該怎麼樣對待他們？我們應該將心比心，我們自己犯錯誤的時候，都希望對方能夠體諒我們，原諒我們，給我們一個改正錯誤的機會；當別人犯錯誤，我們也應該給他一個改過的機會。

所以我們看中國古代「忍」字，忍字它是個刀刃的刃，下面是個心字。看到這個字就告訴我們，什麼時候才能稱得上忍？大家都是你好，我好，你讚歎我，我稱讚你，這個時候稱不上忍；當有個

刀刃割在你的心上，你還能夠忍住，這個時候才真正的稱為忍。而當你練到一定的程度，你連忍這個字都忘記，都是很自然的，連忍都沒有了，這才是最高的境界。所以即使是忍字，它也有不同的層次，首先就是「力忍」。也就說我們學了傳統文化，老師告訴我們，「發怒是拿別人的錯誤來懲罰自己。」所以當別人對我們不好，我們努力的克制住不去發火，不去報復，心裡可能已經不高興，但是我們不去發火，不去報復，這是第一個層次叫力忍。第二叫「忘忍」，也就是大肚能容天下難容之事，而且不把別人的過失記在心上，過一會就給它忘記了。宰相肚子能撐船，別人的過失沒有記在心上。第三就是「反忍」，也就是我們所說「行有不得，反求諸己」，為什麼別人他就對我不滿意，對我毀謗，對我誤解，他為什麼不對別人誤解、毀謗？肯定有我的過失，我有做得不好的地方。當別人這樣對我們，我們來反求諸己，這個時候叫反忍。

第四個層次叫「觀忍」，就如古人所說「一切有為法，如夢幻泡影」。我們想一想，昨天的事情就像夢幻泡影一樣，就已經過去，不實在，也是不能夠久存的。既然已經過去，為什麼要把別人對我們的恩怨放在心上？特別是別人對我們的怨不能夠放在心上，《弟子規》上說「恩欲報，怨欲忘；報怨短，報恩長」。所以有的人說，我們的心本來應該是純淨純善的，就像我們剛從商店裡買了個垃圾桶回來，這個垃圾桶本來是很乾淨的，為什麼變得骯髒不堪了？就是我們經常把垃圾往裡面扔，經常扔垃圾裝載這些不乾淨的東西，所以才會變成了垃圾桶。我們的心也是純淨純善的，我們應該裝著別人對我們的恩、對我們的好處，別人對我們的怨我們應該把它忘記。否則的話，最對不起的是我們自己，因為我們把自己純淨純善的心，變成了承載別人過失的垃圾桶。所以我們的心受到了染污，我們自己活得很不開心。

還有叫「喜忍」，就是當別人毀謗我們，誤解我們，甚至污辱我們，對我們無理取鬧，我們應該怎麼樣？我們應該非常高興才對。為什麼非常高興？我們應該這樣覺得，「太好了，又給我提高自己忍辱的機會。」這樣的時候你就覺得這個機會真的很難得，我應該感謝這個人。還有一個就是「慈忍」，也就說不僅不報復他，反而提起幫助他的心。就像我們現在看到很多未成年的孩子，他們還沒有走上社會，就對社會有了很多背逆的行為。譬如說他看到很多富貴人的車子停在馬路旁，他也不認識這個主人，他可能上去就給它畫兩道，甚至還給他潑上了點油，把車子給燒了。如果我們是車子的主人，我們可能第一念就是非常的怨恨，就想發火，覺得這個人跟我無親無故，為什麼要做這樣損人不利己的事情？但是中國古人告訴我們，「論人之非，當原其心」，當我們看一個人過失，作惡的時候，我們應該去查找他背後的原因。當我們去調查研究之後，發現這個孩子他很早就是父母離異，很早就沒有接受過聖賢的教誨，他從小就沒有感受到愛。在社會上他感受的，是人與人之間的冷漠和不信任，所以他沒有走上社會，對這個社會就充滿了敵意、充滿了怨恨。我們再想想，我們是怎樣對待自己的兒女？我們對自己的兒女是百般的呵護，萬般的教育，知道《弟子規》好，我們馬上就希望讓孩子來學習，一有好的機會就會給他以良好的引導。我們想一想，這些孩子相對於我們的孩子而言，是不是非常的可憐？所以中國人說「可恨之人必有可憐之處」，當我們能夠這樣想，我們這個怨恨之心不僅沒有，反而提起是一種教育的愛心去幫助他，成就他的這種仁慈之心。

所以我們看到別人過失，不要第一反應就是要去發怒，而應該想到如何去幫助他、改變他、成就他。既然我們知道怒不好，我們從來沒有通過發怒的方式來解決問題，我們只是因為發怒使這個問

題變得更糟，也影響了自己的身體，讓別人也對我們很輕視。我們應該怎麼樣改變？改變的方法也很簡單，就是我們在晚上的時候，坐在鏡子面前，對著鏡子這樣對自己說，「你從今以後，對於任何事情都不要生氣。」當然你只是說一次、兩次，這並不能起到效果，但是你不要因此就喪失信心，因為中國人說這個習氣很嚴重。什麼是習氣？就像我們這個酒瓶酒都倒完了，然後裡邊還有很多的氣味久久的不肯散去。所以你不要因為一、二次控制不住自己，就喪失了信心。你要不斷的提醒自己，每天晚上重複不斷的說，「你從今以後對於任何事情，都不要生氣。」早晨起來對著鏡子這樣說，「你已經不生氣，你已經不生氣。」這樣做下來，你每天這樣做三個月以後，我相信即使是罪大惡極的人在你的身邊，你也不會輕易的發火，這是我們講醫治生氣的辦法。所以我們從這裡也感受到，古人所說的一句話，叫「境緣無好醜，好醜在於心」，境就是指自然環境，緣就是指人事的環境。這個人事環境、自然環境本身它並沒有真正的好與壞之分，好壞在哪裡？其實好壞在於我們的心，是我們自己的心起了分別，所以才有了好壞。

所以一位大德在「生活在感恩的世界」裡，就這樣寫到，「要感激傷害你的人，因為他磨鍊了你的心志」。一般人對傷害過自己的人，都恨得咬牙切齒，恨不得他有什麼不如意的事發生。但是這位大德卻告訴我們，要感激傷害你的人，為什麼？因為如果沒有人曾經傷害過我們，我們還像溫室裡的花，禁不起任何的風吹雨打。

「感激欺騙你的人，因為他增進了你的見識」，如果沒有人曾經欺騙過我們，我們覺得天下的人都是一樣的好，就是因為有人欺騙過我們，我們才知道天下的人是各式各樣的，還有同是人類不齊。「感激遺棄你的人，因為他教導了你自立」，中國人有句話叫「窮人的孩子早當家」。我們看，就是因為有人把我們遺棄，所以我們從

小就學會了一種自尊、自愛、自強、自立的意志，要用自己的努力，來創造自己的事業，所以從小就歷鍊了自己。我們看很多的百萬富翁，他們在成功之後談起自己早年的情形，都經歷了非同平常的磨鍊。他們談起這段磨鍊的時候，給了它很多的稱讚。反過來我們再看，現在生活在家庭條件很好的孩子，因為衣來伸手，飯來張口，要什麼父母給滿足什麼，反而提不起對父母的感恩的心，也都不知道自己學習是為了什麼，這樣的孩子反而不能夠成就。到底哪種環境更好？其實很難說，確實在於我們怎麼樣來運用它。

「感激絆倒你的人，因為他強化了你的能力」，就是因為有人把我們絆倒，我們又重新站立起來的時候，我們的能力相對於以前也是大大的提升。「感激斥責你的人，因為他助長了你的定慧」，我們有的時候覺得，你看我這個人很有修養，不輕易的發脾氣，對人都是一團和氣，面帶微笑。實際上是因為什麼？因為我們都是領導，我們都是受人恭敬，受人讚歎，處處都活在別人的表揚之中。突然有一天，一個人來到你的面前，指著你的鼻子來罵你，來對你無理取鬧，這個時候你還能夠對他表示微笑，表示冷靜、表示耐心，這樣才體現了一個人真正的修養。所以要感激所有讓你堅定成就的人。在一個文章，叫「握住自己快樂的鑰匙」的文章中，這個作者這樣寫到，「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，反而能將快樂幸福帶給別人。每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先生的手裡；有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；有一位婆婆說我的媳婦不孝順，我可真命苦，她把鑰匙交在媳婦的手中；有一個人說我很難過，因為老闆總找我碴，他把快樂的鑰匙交在了老闆的手裡；一位



年輕人從文具店裡走出來，那位老闆服務態度惡劣，把我給氣炸了。他又把鑰匙交在了老闆的手裡。這些人都做了個共同的決定，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，我們便覺得自己是個受害者，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，反而能將幸福與快樂帶給別人。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？是放在別人的手中嗎？那就快去把它拿回來吧！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。這是我們講的幸福生活的第一個原則，那就是一天之中不生氣惱。上半場的課，我們先到這裡，謝謝大家。