

移風易俗

莫善於樂—《樂記治要》的幸福人生 靳雅佳老師主講

(共一集) 2013/4/22 香港國際博覽館HALL2

檔名：56-141-0001

尊敬的各位長輩、各位老師，尊敬的電視機前和電腦前的各位朋友們，大家下午好。我們孔老夫子說，「不學禮無以立」，所以上課之前我也做一下自我介紹。我叫靳雅佳，我的祖籍在河北，我出生在東北，我的戶籍在海南島海口市，現在工作在南京和貴陽兩地，家住在深圳。真的是感覺不管走到哪裡都像到了家，不管走到哪裡都有親人。現在來到香港，又跟我們這麼多的朋友在一起，跟這麼多的家人在一起，感到非常的高興。我也非常感謝王會長和我們這麼多老師們給我這一次向大家匯報的機會。

我在二〇〇四年，在海口市開始跟著蔡老師等一些老師學習中華傳統文化。說實在的，在二〇〇四年之前，我人生走了很多的彎路，也犯過很多的過失，也摔了很多的跟頭。我們在走彎路犯過失的同時，肯定有意無意的都會傷害到很多的親人和朋友。但是自從學習了中華文化，尤其是學習了孟子的這一句話，大家可以看一下大屏幕，「人之有道也，飽食暖衣，逸居而無教，則近於禽獸」。我學這句話的時候非常的有感受。我們每個人都在追求吃飽、追求穿暖，又追求一個安逸的居住環境，這些都追求到了，但是如果沒有受教，也就是沒有接受古聖先賢這個文化的教育，我們則近於禽獸。我看到這句話的時候，嚇得我出了一身的冷汗，感覺在沒有學中華傳統文化之前，自己過了幾十年近於禽獸的生活。

學完了之後，我們老師又經常說，當我們一個人走在路上，不小心掉到一個坑洞裡，然後我們從這個坑洞裡爬出來，第一個念頭

應該是什麼？只要我們有一點點良心，我們的第一個念頭都應該是不要讓後面走這條路的人再重新掉進這個坑洞裡，大家說對嗎？基於這樣的想法，我在二〇〇六年年底就萌生了想辭去我的一份人人都非常羨慕的好工作。到二〇〇七年年年初的時候，單位裡邊終於批下來同意我辭職。辭職之後，我就加入了弘揚中華文化這個志願者的隊伍當中來。

我來到了我們國家一個比較偏僻的小鎮，在那裡跟父老鄉親們一起學習傳統文化。大家看這張照片，教父老鄉親們唱歌。大家知道，一些良善的音樂，歌唱的都是我們的生活。而《弟子規》，傳統文化的內容，也是告訴我們如何生活。所以很多良善的音樂跟《弟子規》、跟中華文化就能夠很好的結合。我邊教父老鄉親們唱歌，就邊把傳統文化這些內容融進去，跟大家一起分享，鄉親們也是非常的高興來學習。大家看到這張照片，外面下著雨，不能進到棚裡面的這些鄉親們，他們在外圍打著雨傘來聽課。我還頭一次看到這麼好學的人，在雨天還在那裡上課。他們學會唱歌之後，他們主動舉手到前面來唱歌，大家看，老的老、小的小唱得那麼認真。這位老媽媽學會唱歌之後，也是要上前邊唱，當時她說她沒有把握唱好，想請我跟她一起唱，大家看這張照片，我就跟她一起唱。當時的一位攝影師就把這個鏡頭搶拍下來，以至於我們現在在香港也能看到這張照片，感恩我們的攝影師。

在帶大家唱歌的時候，我們有一些歌曲我們還會自己編一些手語動作。這首歌就是我在教大家唱一首歌，叫「生命之河」。我想了解一下我們現場的各位長輩老師們，聽過這首歌的朋友可以舉手示意一下嗎？謝謝，手放下。沒有聽過這首歌的朋友也舉手示意一下好不好？好，也不少，謝謝。那現在我把這首歌給大家唱一遍，同時也想把在那個小鎮教大家唱歌的那個情景搬到我們香港來，大

家感受一下好不好？感恩大家。

「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，全都灑落。啊……啊……天上的烏雲，心裡的憂傷，全都灑落，全都灑落，全都灑落。」

謝謝。下面我把這首歌的歌詞也給大家一起看一下，我把這個動作也簡單的說一下。我們大家看，剛才我在拍手的時候，正面拍一下手，然後跟左右兩邊的人拍手，大家現在左右兩邊可能都坐有朋友，我們商量一下誰先往左拍，我們對面拍手好不好？商量一下。

「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」，這裡邊我要說一下，「我要唱那」，手放在嘴巴的兩邊，打開，「我要唱那一首歌」，我們點三下，然後這個手在這邊轉一圈，順勢轉一圈上來，然後手心轉向天，「唱一首天上的歌」。然後左手拿上來，「天上的烏雲」，我們用左手比作一座山，右手比作天上的烏雲，「天上的烏雲，心裡的憂傷」，再捶兩下。有一個成語，人到非常哀傷的時候捶胸頓足，「心裡的憂傷」。然後「全都」，這個手伸出去的同時把手打開，然後從下面轉一圈，再上來的時候，這個手有一個提起的動作，提起之後還要把它放下，然後有一個彈，往下放的動作，「全都灑落」。提起的是理智和智慧，放下的是煩惱和憂傷。謝謝。

然後，大家看，剛才我們在唱這首歌的時候，大家有沒有考慮這個歌詞？「生命之河」它象徵的是什麼？剛才有一個動作，我們在做的時候，「緩緩流過我的心窩」，我們在做的時候，這個手不是隨便的這樣轉動，我們是從裡邊，從下邊上來，往裡邊轉，我們

要向內轉。為什麼要向內轉？我們儒家文化有一句心法，向內轉，實際上它有一個諧音叫向內找，找自己。找自己什麼？其實我們說，大家看儒家文化這句心法，給大家看一下，第一句是「己所不欲，勿施於人」，是說不願意在我們自己身上發生的事情，我們就不要去強加給別人。比如說別人跟我們發脾氣，我們很難受，回過頭來我們要不要去跟別人發脾氣？不要，這叫「己所不欲，勿施於人」。

下面還有一句，叫「行有不得，反求諸己」。這句話是什麼意思？是說我們跟別人發生矛盾，遇到問題的時候，我們要想一想，我們自己的錯誤在哪裡？如果我們把自己的錯誤找到了，我們向別人承認錯誤，哪怕別人錯了九分，我們錯了一分，我們也要向別人承認那一分的錯，這樣大家想一想，會出現什麼樣的現象？別人會想，他才錯一分，我錯了九分，他都在承認錯誤，我要不要承認錯誤？他也肯定會承認錯誤。跟大家說，其實哪怕我們一點錯誤沒有，我們遇到問題，我們都主動的承認錯誤，可能都會收到一些意想不到的效果。

我給大家舉個例子，我是，應該是去年三月份左右，我到河南那邊去上課的時候，大概晚上九點左右。課程結束了，我剛剛回到賓館，我先生就給我打電話，他問我，「妳的課上完了嗎？」我說，「上完了」。然後他說，「最近這幾天，我心情不太好」。我馬上問了一句，我說，「夫君，你為什麼心情不好？」大家為什麼笑，大家是笑我對先生的這個稱呼是吧？我不瞞大家說，以前我跟先生稱呼，要麼就連名帶姓的一起叫，要麼就喊老公。覺得後來學了中華文化以後，老師就一直告訴我們，我們學了就要用。過去我就聽老人們說了一句話，說賣書的不如讀書的，讀書的不如用書的。我們讀了書，要把書用到生活當中。那怎麼用？老師告訴我們，我

們要跟先生，妻子要跟丈夫稱夫君。為什麼叫夫君？這個夫是代表丈夫的意思，君是君臣的君，我們主動把丈夫稱為君，我們自稱臣，表示丈夫是我們的領導，這是對丈夫的一個尊稱。

我跟丈夫第一次喊夫君的時候，他愣在那，因為我喊夫君來吃飯。我下了好幾天的決心，這個口才改。結果他左右看看沒有人，像做了壞事一樣，悄悄的看了我一眼，他說，「妳在喊我嗎？」我說是。結果他說，「雞皮疙瘩掉了一地」。後來我說沒關係，等你的雞皮疙瘩掉完了就沒得掉了。老師說正確的事情要堅持做，我從那天起我就一直喊他夫君，一直喊到現在。有的時候，發信息的時候我還會，夫君，我現在要做什麼做什麼，落款：臣妾敬上。

他一直喊我老婆。我覺得老婆這個詞很粗，我就說我都改口了叫你夫君，那你也應該喊我，你也應該改一個稱呼。他問，他說改什麼稱呼？我說那老師說丈夫要跟妻子叫太太，為什麼？因為周朝，大家知道，太姜、太任和太姒，三個女聖人，可以說教育出來三個聖賢人，奠定了周朝八百年的歷史。我說，其實丈夫跟妻子喊太太，那是對太太的一個尊稱，也是期許自己的太太能夠像聖賢人一樣，能夠相夫教子，培養出小聖賢來。當時我跟先生這樣說，他也同意了，但是他已經喊慣了老婆了。有一天，他剛要喊老—太太，喊完了以後，他也忍不住笑了，但是從那天起，他就叫我老太太了。

所以那天我問他，我說夫君，為什麼心情不好？他馬上說，廣東這幾天天天都在下雨，所以我的心情不太好。當時我想都沒有想，我馬上說，對不起夫君，都是我的錯，請你原諒。我話音剛落，他在電話那頭哈哈大笑。笑完了之後，他說，妳現在學得不錯，大包大攬了，天氣不好妳都承認是妳的錯。不過大家想一想，他笑完了之後，他心情有沒有變好了？心情變好了。所以我說，有的時候

哪怕我們沒有錯，遇到問題，我們主動的承認自己錯了，我們都會收到意想不到的效果。我們常常把「我錯了」掛在嘴上、留在心裡，我們常常就會生出那種慚愧心和懺悔心。常常說「我錯了」，我們就能經常看到別人的優點，我們就不會生傲慢的心。大家說對嗎？謝謝。

我們看生命之河，它象徵的是什麼？當時，我們大家看，「天上的烏雲，心裡的憂傷，全都灑落」，先看這句歌詞。天上的烏雲，它是象徵的一種比喻，象徵的是什麼？是我們的煩惱和憂傷。那我們的煩惱和憂傷是怎麼來的？我們的煩惱和憂傷，有的朋友說是別人給我的，他總讓我生氣、他總不聽我的話，所以我有煩惱和憂傷；我想要什麼東西我得不到，所以我有煩惱和憂傷。是這樣嗎？誰給我們造成的煩惱和憂傷？我們古人有一句話，叫「德比於上則知恥，欲比於下則知足」，這句話是什麼意思？是說我們平時生活當中，我們德行上要跟那些比我們高的人去比，我們就知道自己很羞恥，知道自己跟那些德行高的人去比相差得太遠了。

那大家想一想，誰的德行比我們高？我們舉一個例子，咱們說宋朝的范仲淹先生，跟范公去比，我們可能就知道羞恥了。我曾經到過，我們蘇州有一個范公的紀念館，我在那裡看到了范公的遺像。請把屏幕切換一下，這是范公的遺像，這是一個牌坊，上面寫著「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」，這是范公的思想境界。我在范公的紀念館裡邊看到了「安貧、樂道、勤政、清廉」。

「欲比於下則知足」這句話是告訴我們物質上欲望的滿足，我們不要跟那些比我們高的人去比，我們要跟那些不如我們的人去比，我們也就知足了。比如說我們開著一輛普通的小轎車，其實可以代步也就足夠了，如果去跟那些開豪車的人去比，我們心裡邊總是不平衡。但是我們跟那些還騎著摩托車，甚至還騎著自行車的人去

比，我們可能就知足了，大家說對嗎？謝謝！

在《群書治要》裡邊有《禮記·樂記》這篇文章。在《禮記·樂記》這篇文章裡面，有一句話叫「樂者樂也，君子樂得其道，小人樂得其欲。以道制欲，則樂而不亂。以欲忘道，則惑而不樂」。這句話是告訴我們，懂樂的人才真正的快樂，正人君子聞道、得道就很快樂，而小人的欲望得到滿足他才很高興。走在正道上，並且控制欲望，我們就可以非常快樂而不恐懼慌亂。貪戀私欲而不行正道，我們就會迷惑而且不快樂。這是《禮記·樂記》當中的一句話。所以我們要追求知足常樂的生活，追求自我境界的提升。我們大家現在，我們一起把「生命之河」這首歌唱一遍，大家跟我一起唱一遍：

「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，全都灑落。啊……啊……天上的烏雲，心裡的憂傷，全都灑落，全都灑落，全都灑落。」

我們剛才把這首歌我們完整的唱了一下。大家看這首歌，它的生命之河緩緩從我們心中流過，我們心中的煩惱和憂傷就全都灑落了。生命之河它象徵的是什麼？過去我教大家唱歌的時候，也有一些小朋友回答這個問題。他說，「老師，生命之河象徵的是《弟子規》。」我問他，「你為什麼說生命之河象徵的是《弟子規》？」小朋友說，「我的媽媽和我的奶奶以前經常吵架，自從媽媽學了《弟子規》之後，有一天媽媽回家跟奶奶道歉了，從那天起媽媽和奶奶不再吵架。」所以小朋友說，家裡邊現在非常的和諧，沒有了煩惱和憂傷，是因為媽媽學了《弟子規》。那小朋友認為生命之河象徵的是《弟子規》，有沒有道理？非常有道理。謝謝大家。

我們再看「生命之河」這首歌，它是屬於什麼類型的歌？我在

這裡問大家，要把歌曲、把音樂給它分成類型，可能大家會想我們要有一個依據。那我們依據誰說的話？我們過去有一句老話，叫「不聽老人言，吃虧在眼前」，我們要聽老人的話。那誰是我們的老人？在我們的小家庭裡邊，我們的爸爸、媽媽、爺爺、奶奶、外公、外婆等等，都是我們的老人。可是對於一個國家、一個民族的老人，那又是誰？那就是我們的古聖先賢。

我們看，在《群書治要》的《禮記·樂記》當中有這樣的話，「凡音者，生人心者也。情動於中，故形於聲，聲成文，謂之音。是故治世之音安以樂，其政和。亂世之音怨以怒，其政乖。亡國之音哀以思，其民困。聲音之道，與政通矣」。我們看這句話，這個音是由人心產生的，這個情又是從人心發出來的，然後我們的聲音又是由情產生的。所以治世之音，就是世道太平的音樂，它就會充滿了安適與歡樂，其社會，也就是它的政治，也都是和諧的。亂世之音，也就是世道比較混亂的時候，它的音樂產生了怨恨與憤怒，那個社會也是倫常乖舛的。這個乖當成錯誤或者是顛倒來講。亡國之音哀以思，其民困，是說亡國的音樂讓我們產生了哀傷愁思，所以百姓也會困苦無望。聲音是與政治相通的。

這句話就是在告訴我們，我們把音樂就可以給它分成兩大類。當時我還看到了《周易》裡邊有一句話，「積善之家必有餘慶，積不善之家必有餘殃」。根據這兩段話，我們把音樂給它分成善樂和不善樂，這樣分大家認可嗎？謝謝。我們先來看不善的音樂，也可以叫亂世之音和亡國之音，它能讓人產生欲望，使人躁動頹廢，不思進取。我們看一些歌曲，我記得前些年流行的一首歌，估計我們香港的朋友也聽過，最近比較煩、比較煩、比較煩，大家聽過嗎？好多朋友都在點頭。為什麼會煩？因為覺得自己賺的錢比較少，自己住的房子也比較小，跟別人比起來，不如別人，所以就煩。他沒



有聽到我們古人說的這句話，「德比於上則知恥，欲比於下則知足」，所以他很煩。還有一首歌曲，可能大家聽到這個名字就覺得這個很難過，叫忐忑。你看這個人心裡邊不安定，非常的忐忑，會很難受，聽到這個歌名就不舒服。還有一首歌曲，開口就是，都是你的錯，月亮惹的禍，沒有提起「行有不得，反求諸己」這樣的態度。

前段時間，網路上流行了一首歌曲，「你拿了我的要給我送回來，你吃了我的要給我吐出來」，大家聽過嗎？我們各位朋友都在頻頻點頭，看這樣子我們大家的耳朵也都受到了污染。這首歌是誰告訴我的？是山西大同一個幼兒園的園長告訴我。那次我在北京上課，上完課了，園長上前邊告訴我，「靳老師，太可怕了，妳知道我們幼兒園的小朋友就唱著這樣的歌曲」。我說這首歌的歌詞，大家好像都不禁一笑，但是笑過之後我們分析一下它的內涵，我們誰都笑不出來了。大家想一想，幼兒園的小朋友，在我們祖國大陸那邊，六歲以下的小朋友上幼兒園。小朋友唱著這樣的歌，「拿了我的給我送回來，你吃了我的要給我吐出來」，多麼的自私。不願意幫助別人，甚至別人拿了他的東西，他還要讓別人送回來，別人吃了他的東西還要吐出來。

我上次問，我說那別人吃了的，吐出來你還能吃嗎？他說我不能吃，也不讓別人吃。我說那你這是損人又不利己。這樣的孩子極端的自私自利，這樣的孩子長大了，大家想一想，再過個三、四十年，我們現在在座的各位可能也都七老八十了，到那個時候他們成為我們這個社會的中堅力量。大家想一想，到那個時候，他們帶著那種自私自利的心，不願幫助別人的心，然後他們會指著我們這些老的人說，「你們這些老的，願意到哪裡去自生自滅算了」，他們不管我們。到那個時候，我們人人都會感覺欲哭無淚，叫天天不應

，大家說對嗎？所以我們學習中華傳統文化，絕不是可學可不學的，也絕不是說我們有時間來消遣一下，沒有時間就可以不學。我們人人都必須要把它學好，我們要提起一分責任，我們學好之後也要把我們的孩子，當父母的把孩子教育好，當老師的把學生教育好，做企業家的把我們的員工也教育好，這樣我們才沒有白來這個世間走一回。感恩大家。

我們再看，《群書治要》裡邊《禮記·樂記》當中的一句話，「凡姦聲感人，而逆氣應之，逆氣成象，而淫樂興焉」。這句話，上邊這半句告訴我們，不正不和的這個聲音叫姦聲，不正不和的聲音也可以說是亂世亡國之音。逆氣是什麼意思？逆氣是說過樂、過哀、過怨和盛怒的這樣之氣。如果你看逆氣成象，就是我們王鳳儀老先生所說的，「怨恨怨惱煩，五個毒藥丸，吃了半顆就得病，吃了一顆就要命」。我們聽著不正不和的音樂，我們的逆氣就會上升，逆氣上升之後，當逆氣成為現實的時候，你看我們這個淫樂的思想一產生，這個淫樂就會成於淫情，淫情又因淫樂感動而欲放，所以一發而不可收拾。但是如果我們，你看「正聲感人，而順氣應之」，就是中正之樂，也就是至信至情的音樂，它就會讓我們產生順氣，順氣與正聲相結合的時候，我們就可以成為一個和樂的音樂，就可以形成和樂的音樂。當我們唱著這些和樂的音樂的時候，我們的身體也會健康。謝謝大家。

接下來，剛才這段話是告訴我們不能唱那些亂世和亡國之音。接下來我們看善樂，也就是治世之音，它能啟發人的善心善行這樣的音樂。哪些心算善心？有孝心、愛國心、愛心、感恩心和恭敬心，這些心都屬於善心。舉一個例子，在我們祖國大陸流行了很多年的一首歌，叫「小草」，我們把這首歌重溫一下：

「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。春風呀春風你把我吹綠。陽光呀陽光你把我照耀。河流呀山川你哺育了我。大地呀母親把我緊緊擁抱。」

感恩大家。我們看「小草」這首歌的歌詞，小草它沒有嫉妒心，你看沒有花香、沒有樹高，說明小草沒有嫉妒心。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，所以它沒有寂寞，也沒有煩惱。《弟子規》上有沒有告訴我們不能有嫉妒心的話？也有，「唯德學，唯才藝，不如人，當自礪。若衣服，若飲食，不如人，勿生感」，還有「己有能，勿自私，人所能，勿輕訾」，這些話都是告訴我們不能有嫉妒心。小草把天涯海角的小草都當成是自己的夥伴，它做到了《弟子規》哪一條？它做到了「泛愛眾」，「凡是人，皆須愛，天同覆，地同載」。小草它長得那麼翠綠，長得那麼好，它有沒有說這是我自己的功勞？小草提起的是一顆感恩的心，感恩春風、陽光、河流山川和大地母親。我們要不要學習小草？當我們有了成績，我們是不是也要提起一顆感恩的心？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、領導的栽培，還有同仁同學的幫助和關心。我們說「社會國家者，互助之體也」，我們憑我們一個人的力量，其實我們什麼都做不成的，大家說對嗎？

接下來跟大家分享，我們經常說音樂，或者是說聲音，音樂和聲音有什麼區別？其實我們的古人把聲、音、樂是有嚴格的區分的。比如說在《禮記·樂記》當中就有這樣的話，「凡音者，生於人心者也；樂者，通倫理者也。是故知聲而不知音者，禽獸是也；知音而不知樂者，眾庶是也。唯君子為能知樂」。我們看這句話，說音是由人心而產生的，樂是與倫理相通的。等一下我們再跟大家一起看一下什麼是倫理。所以他說能聽懂聲響，而不懂得音調變化的

，那就是禽獸。就是聽到一個聲音，只能聽懂這個聲音突然產生了，不知道這個聲音還有一些音調變化，這就是禽獸。但是只知道音調變化，我們知道宮商角徵羽，我們知道這個音調該如何變化，有抑揚頓挫，有高低強弱等等，我們知道了這些，這叫知音而不知樂。這是什麼？眾庶是也，這個庶就是指普通的凡夫。唯君子為能知樂是什麼意思？只有具備了道德修養的君子才能真正懂得樂的內涵。也就是告訴我們，這個樂這裡邊是什麼？我們再看前邊，樂是通倫理的。所以告訴我們真正的樂是歌頌倫理道德的音樂，這才叫真正的樂。謝謝大家。

下面，因為《禮記·樂記》的內容很多，我只是簡單的給大家分享幾句。「德音之謂樂」，所以他說歌頌道德的音調才能稱之為樂。「故樂行而倫清」，真正的樂通行的時候，人倫才能正位，萬類才能清美。「耳聰目明」，心氣也為之和平，所以良善的風俗也隨之會改變，天下因此而太平、安寧。我們看到這些話我們就明白，你看這裡邊說的人倫及人倫關係，也稱五倫關係，或者五倫大道。這個五倫大道，昨天和前天，我們幾位老師可能也都說到了這個五倫關係。我們古人說，「人無倫外之人，學無倫外之學」，就是我們每個人都離不開五倫關係，不管你與任何一個人的關係都離不開五倫關係，而且我們的學問也離不開這五倫關係該如何相處。

接下來，大家看一下大屏幕。五倫關係有兩種說法，一種說法叫君臣有義、父子有親、夫婦有別、長幼有序、朋友有信，有一種這樣的說法。還有一種說法叫五倫十義，也就是君仁臣忠、父慈子孝、夫義婦順、兄友弟恭、朋實友信。這五倫關係，我們遵照這五倫關係去做，我們才會天下清寧，天下和諧安寧。在這五倫關係裡邊，哪一倫的關係最重要？我們說夫婦關係是最重要的。夫婦關係我們該怎麼相處？我們當丈夫的回到家裡，看到妻子把飯菜都做好

了，家務活也料理得很好，我們當丈夫的要不要說一句，「妻子，妳辛苦了」，大家說要不要說？謝謝大家。把這首「妻子辛苦了」帶給大家，希望我們在座的男士朋友把這首歌都學會，回去唱給我們的妻子聽。

「起早貪黑緊忙活，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，丈夫心裡最有數，最有數。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。」

謝謝大家。我曾經教父老鄉親們唱這首歌，教了好幾遍，我感覺鄉親們都學會了，我就問了一句，我說哪位鄉親學會了，可以舉手到前面來唱。我話音剛落，有一個小朋友第一個把手舉起來，一個小男孩，我看他翹著腳尖在後面舉手，很怕我不叫他。我想小男孩唱「妻子辛苦了」也很有趣，我說好，小朋友，你到前邊來唱。沒有想到，小朋友上來一唱，唱得非常好，他那個童聲非常清脆。唱著唱著，他突然把歌詞給我改了，我給大家學一下，他是這樣唱的，「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。」感謝大家把掌聲送給那個小朋友。我就問，我說小朋友，你為什麼把歌詞給我改了？他說老師，我看到這個歌詞我就想起我的媽媽每天做的事情。大家想一想，他的媽媽為這個家庭操勞忙碌的身影，買菜燒水洗衣服，上班回來就下廚，一天三頓家常飯，一年三百六十五。大家想一想，在小朋友的記憶當中，他要記多久？他要記憶一輩子。可是我們現在有很多情況就不一樣了，我們很多人每天拼命的忙碌去追求金錢，有了金錢，這些家務

活就可以請人來做了。請人來做了之後，我們得到的是什麼？

我在深圳遇到了一位億萬富翁，他的太太跟我說，她說她兩個孩子，一個孩子十四歲，一個孩子十二歲。她說十多年前，分別給這兩個孩子一人請了一個保姆，孩子十多歲了，她覺得孩子生活能自理了，想把保姆辭掉。結果兩個孩子把那個手放在腰上又著說，媽媽妳要是敢把兩個阿姨辭掉，今天我就跟妳拼命。他說將來我賺錢了，他對他媽媽說，將來我長大了賺錢了不給妳，我要給這個阿姨。但是這件事情也令我們深思，我們在外邊忙碌的時候沒有人看到，孩子不知道，但是做家務活，孩子看到誰辛苦，孩子就知道心疼誰。所以有一句話叫，父母不慈，子女就不孝。我們不要怪我們的兒女不孝，我們要檢討我們自己慈不慈？我們有沒有做到孔老夫子所說的溫良恭儉讓、仁義禮智信？我們有沒有做到？

還有一些年輕的父母們，他們經常叫外賣來家裡，在家裡從來都不做飯。所以我曾經教了一個小學生唱歌，當時那個小學生特別不聽話，我就問他，我是想提醒他的孝心。我說孩子，你不聽父母的話非常不對，你想一想，你吃的那些糧食是從哪裡來的？孩子說糧食是從超市裡邊搬回家的。我又啟發他，我說那買糧食的錢又是從哪裡來的？我心裡想小朋友肯定得說父母辛辛苦苦賺來的，結果他沒有這樣說。他說老師，買糧食的錢是從提款機裡邊取出來的。各位朋友，這些事情都令我們三思。

我在北方，因為前段時間，我的聲樂啟蒙老師的先生過世了，那是三十多年前教我的聲樂老師，她的先生過世了。我的父親告訴我說，妳有再重要的事情也要放一放，如果老師的先生過世了，妳一定要到場幫助料理後事。我回去了，幫助把後事料理完，把我的老師帶到了貴陽。我老師的一位好朋友，也是幫助料理後事的一位好朋友，我們在火葬場，她問了我一個問題。她說，靳老師，我的

女兒十多年前被我送進了監獄。為什麼說被她送進了監獄？她說，從小就過著驕奢淫逸的生活，孩子長大了，又走後門把她送到了一個社保局工作。結果孩子在社保局當出納的時候就貪污了，貪污了很多錢，最後被判了一個無期。

孩子被判刑的時候，也就是她的，應該說外孫子，也沒有多大，所以她一直帶著這個外孫子。她說現在外孫子逐漸的有點不聽話了，問我到底該怎麼教育這個孩子。我跟她說了一句話，我說，因為我叫她王姐，我說王姐，其實教育孩子，因為時間也不多，我不能跟她細說，我說教育孩子記住四個字，保證能把孩子教育好，藏富教子。把妳的富有藏起來，教育孩子，同時再帶著孩子學習中華傳統文化，如果這樣教育，保證能把孩子教育好。她在反思她自己過去的教育方向，後來她又問我，她說我那個孩子，進監獄的這個女兒，她說我是不是當初不應該走後門把她送到社保局？我說是的，我們中國有一句古話叫「德不配位，必有災殃」。她聽了這句話非常的震撼。

所以你看，我們在孩子小的時候，我們就主動的做家務，我們做著買菜、燒水、洗衣服這些平凡的小事的時候，其實孩子看在眼裡，記在心上，他一定會感念母親的恩德。

我剛才說讓我們的男士朋友把「妻子辛苦」這首歌學會唱給太太聽。可能有些朋友，有些男士朋友就會想，那有沒有「丈夫辛苦了」這樣的歌？告訴大家也有，我下面把這首「丈夫辛苦了」帶給大家。因為這些歌曲唱法都不同，所以我還要調整一下嗓音。

「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，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。有些時候你也發發火，我知道你工作的壓力很大。錢是不好掙呀也不禁花，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，一年年疼愛孩子，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。」

感謝大家！我想了解一下，我們現場的各位嘉賓，還沒有結婚的能不能舉手示意一下？好，大家手放下，大家掌聲恭喜他們。為什麼說沒有結婚的要恭喜他們？因為他還沒有結婚的時候，他就學到了我們中華傳統文化，學到了夫妻應該如何相處，今後家庭一定能夠經營得很好，所以我們要恭喜他們。夫妻相處，其實真的是有很大的學問。到底夫妻該如何相處？我們老師經常說，「各相責，天翻地覆；各自責，天清地寧」，互相責怪對方，保證是天翻地覆；如果總是責怪自己，總說對不起、我錯了，經常說這樣的話，家庭保證能經營得好。你看王鳳儀老先生也說過這樣的話，「丈夫要領妻成道，妻子要助夫成德」。

我在貴陽遇到了一對夫婦，這個丈夫是一個企業家，這個妻子是一個年輕漂亮的小姑娘。我說是小姑娘，可以說是80後，他的丈夫比她大十九歲。她學習了四、五天的傳統文化之後，她來到我身邊，她跟我說，靳老師，我要跟妳懺悔。我說妳跟我懺悔什麼？她說我原來思想都錯了。這個女孩長得非常漂亮。她說大學還沒畢業的時候就認識了先生。她追求的是什麼？她說我們大學裡邊所有的漂亮的女大學生都想找一個有錢的老闆。她找到了她的先生，她先



生是離異的。結婚之後兩個人特別的不幸福，為什麼？她總跟她丈夫要錢，她丈夫不滿足她。她說她要追求白富美的生活。皮膚長得白，又很富有、又很美麗，這叫白富美的生活。整天追求名牌，然後白富美還有一個圈子，每天大家都比誰穿名牌。那天她來跟我說，她說靳老師，我徹徹底底的錯了，丈夫不給錢就跟丈夫鬧，然後三天兩頭就跟丈夫說離婚算了。因為她覺得她還很年輕、還很漂亮，離婚之後還能找到更好的。

她整天說離婚，她丈夫就更不給她錢，就擔心她哪一天走了，就不是自己的人。所以那天，她跟我懺悔之後，她說我現在認識到我錯了，她說當時結婚的時候那個價值觀就錯了。後來我跟她講，我說錯了可以改，只要改了就好。因為《了凡四訓》上有一句話，叫「從前種種譬如昨日死，從後種種譬如今日生」，妳認識到自己錯了以後就改，不要再動不動把離婚掛在嘴上。她們的孩子今年已經四歲了，她說每天她的孩子都知道她的化妝品哪一個程序該用什麼了。她說我現在聽了這個課，我就明白自己一切都錯了。所以這次她回家，就是學完了這個課程有一、二個月了，她說現在堅持天天早晨讀經典。所以現在夫妻兩個也互相承認，都承認自己錯了。所以你看夫妻之間，只要是各自責就天清地寧了。

我們不僅夫妻之間要互相感恩，同時我們還要感恩誰？我們還要感恩一切。接下來我跟大家分享「感恩一切」這首歌。這首歌我給大家放一下我過去的錄音，因為這首歌還有一些手語動作，我在這裡邊做動作邊給大家聽這首歌的錄音。

「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」這首歌的歌詞，第一段歌詞告訴我們感恩水珠、感恩花朵、感恩白雲、感恩陽光，第一段歌詞告訴我們要感恩大自然賦予我們的一切。如果歌詞當中沒有唱到的，比如說空氣、樹木，我們也一樣要感恩。那我們怎麼樣感恩？我們每個人都要付諸行動，用行動來感恩大自然，比如說我們要節約用水，我們要保護地球、保護環境，我們不要隨地丟垃圾，甚至還能把別人丟的垃圾撿起來放到垃圾桶裡，這都是在用行動感恩大自然。

第二段歌詞是感恩父母、感恩老師，感恩幫助我們的人，同時還要感恩傷害我們的人。有的朋友說，父母、老師幫助我的人，我都能提起感恩的心，我為什麼還要感恩傷害我的人？記得前幾年我在南京上課的時候，課程結束，有一位女士她上台分享，她說「感恩一切」這首歌給我的觸動太大了。這位女士三十多歲，她說大學剛剛畢業的時候，找了一份工作，工作沒多久，單位有一個人讓她失去了這份工作。失去第一份工作之後，她不斷的學習，提升自己各方面的能力，終於又找到了第二份工作。這份工作一幹就幹到現在，幹了十多年。但是這十多年裡，她一直念念不忘，恨那個讓她失去第一份工作的人。聽了這首歌，她說我的第二份工作，不管是工資待遇，還是工作環境，都比第一份工作要好得多，但是我為什麼還要恨那個讓我失去第一份工作的人？想到這裡她說，原來「感恩一切」這首歌讓她開了智慧，她終於明白要感恩那個讓她失去第

一份工作的人。謝謝大家。

大家想一想，其實是我們自己認為別人傷害了我們，在我們的生活當中，我們周圍的所有的人都是來成就我們的，不管是善人還是不善的人，他們都是來成就我們的。所以我們都要提起一顆感恩的心。沒有他們的傷害，我們的心智就得不到磨練；沒有他們的拋棄，我們就不會學會獨立；沒有他們的傷害，我們的思想境界也得不到提升。所以我們真的要好好感恩那些傷害我們的人。

《了凡四訓》當中有一句話，叫「謗毀之來，皆磨煉玉成之地」，還有一句話，「世之享盛名而實不副者，多有奇禍」，剛才我們所說的「德不配位，必有災殃」。接下來這句話，「人之無過咎而橫被惡名者，子孫往往驟發」。看了《了凡四訓》當中的這句話，大家可能就感覺到，原來有人傷害我，我又不動氣，那可是好事，我們的子孫得到益處了。

我在百度視頻上曾經看到「此生必看的科學實驗」，這個是選自「聖賢教育改變命運」這個光盤。這個「此生必看的科學實驗」大概只有一個多小時，有興趣的朋友把這個名字記下來，有空的時候可以到網上去看一看。我看了這個視頻給我的啟發非常的大。它是說，有一位科學家叫江本勝，這個博士，他花了十多年的時間給水做實驗，他對著水，對著一杯水說愛與感恩的話，又對著另外一杯水說惡毒的話，說煩死了、殺死你這樣的話。結果沒有想到，這個水，兩杯水同時放到零下五度的環境當中，結冰之後產生的完全不一樣的一種狀態。收到愛與感恩訊息的這個水非常的漂亮，而收到惡毒的話這個水又那麼醜陋，幾乎形成不了結晶。

大家有沒有想過，我們人的身體裡邊百分之多少是水？百分之七十左右的水。當我們一句感恩的話說出來的時候，周圍的人都會受益，最先受益的是誰？是我們自己。一句惡毒的話罵出去的時候

，周圍的人都會受害，最先受害的也是我們自己。所以大家要多說感恩的話，多說善的語言。江本勝博士他還給水聽音樂，你看當水聽到這個重金屬的搖滾樂，水就是這樣的醜陋；當水聽到節奏比較舒緩的，愛與感恩的，這樣明快、清爽的曲子，水結晶又是這麼的美麗而工整。

接下來我想帶著愛心，帶著愛國心，給大家獻上一首「我和我的祖國」。

「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，分享著海的歡樂。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。」

感謝大家，謝謝。我記得我從二〇〇七年到現在，好幾次到馬來西亞和印度尼西亞等國家，跟那裡的華人分享這個課程。每次唱到這首歌的時候，台下有很多的華人朋友他們都流淚。課後他們告訴我，他們說他們聽到「我和我的祖國」這首歌，仿佛是聽到了祖國母親的聲音。他們說他們雖然遠居海外，但是他們非常熱愛我們的祖國。因為我們的祖國日益強大了，他們在海外的華人才更加的有社會地位。所以他們說他們非常喜歡這首歌，而且不管我們的祖國發生什麼樣的災難和困難，我們這些海外的華人朋友都會伸出援手。

那現在大家看「生命之河」這首歌。剛才我問到「生命之河」是屬於什麼類型的歌？我不用問，大家也知道了，應該是屬於什麼

，大家大點聲說？善樂。好，咱們現在要不要一起把這首歌再唱一遍？好。謝謝大家。

「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，全都灑落。啊……啊……天上的烏雲，心裡的憂傷，全都灑落，全都灑落，全都灑落。」

謝謝。每次唱「生命之河」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」。今天我跟大家分享一下這個故事。說從前有這麼一條小河，它每天都在那裡靜靜的流淌。有一個小孩，他從小就在小河邊長大，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，他離開了小河。他跟其他的小朋友在一起玩耍，發現別的小孩都有好玩的玩具和漂亮的衣服，因此他就有了煩惱。他回到小河邊，小河看到少年來了，高興的問到，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，你看我的河中有很多的小魚，你可以把它們撈出來，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，又忘記了小河。

又過了很多年，少年變成青年了，他又有了煩惱。回到小河邊，對著小河說，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，你可以把它們砍下來拿去蓋房子。青年按著小河說的去做了，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，青年變成了中年了，他又有了煩惱，回到小河邊，對著小河說，我覺得這日子過的太平淡

、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。它費了很多的周折，終於弄來了一條小船，讓這位中年坐上小船，然後使盡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，因為河邊的樹木被砍了，造成了水土流失，河水已經乾涸了。小河看到老年來了，高興的問到，你是來看我的嗎？老年說，是的，這一次我是來看你的。可是我現在沒有任何的需求了，只是覺得在大海上遨遊得很疲憊，想找個地方休息一會。小河聽了這話高興的說，沒想到我的河中雖然沒有水了，可是我還是能幫你。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！老年按著小河說的去做了，躺在沙灘上感到非常溫暖，也非常的舒服。

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它象徵的是我們生命中的哪一個人？很多朋友都猜對了，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，從小到大，不管我們有任何的需求、有任何的需要，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，今天也跟大家一起分享。

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，難道我們都忘了嗎？冬天的時候為我們蓋暖被，夏天的時候為我們擦拭汗水，母親的手是推動搖籃的手，也是推動世界的手。

「在那懵懂的季節，很多事情我還學不會，是您耐心的牽引我，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。」

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。

老烏鴉不能出去覓食的時候，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，牠好像在提醒人們要懂得感念母親的養育之恩。禽獸都能做到孝養父母，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，奔波前程遠鄉離，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，奔波前程遠鄉離，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。」

謝謝大家。我們香港有一位歌星，這是我在內地的一個電視節目當中看到一位記者採訪我們香港的一位歌星。歌星唱到四十歲了，唱得非常走紅。記者問歌星，你活到四十歲了，事業發展的這麼好，你有沒有什麼遺憾的事情？歌星告訴記者，他說以前他經常演出完了很晚才回家，不管多晚回家，他的母親都亮著燈等著他回來，而且還把他喜歡吃的冰凍的西瓜放在冰箱裡等著他。有一天，他在外面遇到一點不順心的事，回到家已經很晚了，母親看到他回來這麼晚，免不了嘮叨幾句。聽到母親的嘮叨，他更加的不耐煩。這個時候，他打開冰箱，準備拿水喝。冰箱打開之後，發現母親放的那個西瓜擋住了水，他現在不想吃西瓜，只想喝水。他不加思索的把母親放的那個西瓜拿出來，狠狠的摔到地上，然後拿了後面的水喝。喝完了之後，當他準備上樓的時候，他回頭看了一眼他扔的那個西瓜，發現母親就蹲在那一片紅的西瓜旁邊，在那默默的收拾。他也沒有多說就上樓了。可是這件事情發生之後，沒過多久，他的母親突然得了一場暴病就過世了。歌星跟記者說，我這一生最遺憾的事情，就是不能在母親的有生之年跟母親說一聲對不起了。

在一次大地震當中，救援人員救出來一個十二、三歲的小男孩。小男孩被救出來之後，一個殘酷的現實擺在他面前，就是他的父母都離開了他。小男孩哭著告訴救援人員，我最近這兩年，這一、二年，特別的叛逆，父母說往東我就偏往西，我就不聽父母的話，總跟他們對著幹。他說我覺得父母一句話重複很多遍，覺得父母太嘮叨。可是轉眼之間，父母雙雙的離開了他。孩子對救援人員說，我現在才知道有父母在身邊嘮叨的人是多麼幸福的人！所以我們大家也都要趁著父母還健在的時候，我們要向父母承認我們曾經做的錯事，相信不管有天大的事，父母都會原諒我們。

大家看這張照片，這是在玉樹地震當中一個倖存的小女孩，她只有五、六歲大，這個小女孩她的父母都在地震當中遇難了。她經常問別人，我的爸爸媽媽去哪了？別人告訴她，妳的爸爸媽媽死了。孩子問什麼是死了？別人告訴她，死了就是過世了。孩子馬上又問，什麼是過世了？五、六歲大的孩子對死還沒有概念，我們成年人沒有辦法跟這麼小的孩子來解釋關於死亡的問題。後來一位好心人告訴她，孩子，妳的爸爸媽媽去了天堂。孩子馬上問，天堂在哪裡？我的爸爸媽媽什麼時候從天堂回來看我？我能不能去天堂看他們？

這個孩子也是玉樹地震當中的倖存者，她已經有十來歲了，她對死已經有了概念，她知道父母永遠的離開了她。她經常躲在角落裡邊，分別給她的父母寫信，雖然她知道這些信父母可能永遠都收不到了，但是她還是不停的寫、寫。有一次，一位志願者跟她說，孩子，可不可以把妳寫的信給我看一看？孩子馬上把她寫的信遞給了志願者，這位志願者一看，原來孩子是在用一首歌的歌詞寫的信。這首歌的歌詞是這樣寫的，「媽媽呀媽媽，我想妳。沒有妳的夜裡我好孤寂，去往天堂的路是否太擁擠？媽媽累了妳就好好休息。媽媽呀媽媽，我想妳。妳走後的天空一直下著雨，帶上妳心愛的油紙傘，媽媽妳要好好照顧自己。」

「我第一次睜開眼睛看見的是妳，我第一次哭泣為我擦乾的是妳，我第一次跌倒時攙扶的是妳，我第一次喊媽媽最開心的是妳。我第一次離開家送我的是妳，我第一次有成績最激動的是妳，我第一次絕望時呼喚的是妳，我第一次懂事時誇獎的是妳。媽媽呀媽媽呀我想妳，沒有妳的夜裡我好孤寂，去往天堂的路是否太擁擠？媽媽累了妳就好好休息。媽媽呀媽媽呀我想妳，妳走後的天空一直下著雨，帶上妳心愛的油紙傘，媽媽妳要照顧自己。媽媽呀媽媽呀我

想妳，是妳讓我鼓起了勇氣，我們約好了吧！約好了吧！來生在這裡團聚，我們約好了嗎？約好了嗎？媽媽我在這裡等妳。」

我們不要等到我們的父母都離開我們了我們才再來後悔，我們不要讓「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，他花了三十年的時間照了一萬二千多張照片，直到他的父母全部過世。後來他的這些照片在一些高等院校展出的時候，很多大學生都在這些照片面前想起了自己的父母為自己所付出的一切。今天我們也篩選一些照片跟大家分享。經得這位記者的同意，我們也把這些照片賦予了新的內涵，希望大家都能喜歡。

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，我們數也數不清！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。」

感恩大家。我聽說古老的日本民族有一個不太好的習俗，就是父母親年紀大了，生活不能自理了，兒女就把父母背到深山老林裡邊去扔掉。有這麼一兒子背著他的母親往山裡邊走，他怕母親在沿著路找回來，所以他走了很遠的路，繞了很多的彎。走著走著，發現他的母親在他的背後，每走一段路就會採一些樹葉或者折一些樹枝扔在地上。他明白了，原來母親在做路標。他說，「母親，我知道妳在做路標，妳做路標也沒有用，我把妳扔得很遠，妳爬都爬不回去的。」母親說，「兒，我生活都不能自理了，你把我扔到哪裡，我情願就在那裡自生自滅算了。可是我擔心你把我扔下之後，你找不到回家的路，我是在為你做路標。」兒子都不想要母親了，而母親還是在為兒子著想，這就是我們偉大的母愛。

去年，應該說是二〇一〇年，二〇一〇年的三月份，我曾經到河南鄭州二七區在那邊上課，當時也是四天的課程。三月份上課，有一位女士，二十八歲，到四月份趕上她過生日，後來她發了一些照片給我。她說，二十八年來她過生日，都是跟父母要錢，然後找一些好朋友到酒店去開一個生日宴會，接受朋友的祝福和禮物，這就是過生日了。她說我學了中華傳統文化，我不能再像以前那麼過生日了。這一次過生日她是怎麼過的？大家看一下圖片，這一次過生日，她也同樣到酒店去開了一個生日宴會。這一次她是用自己勞動的所得，找了二十幾個親朋好友，把她的母親請到上座，並且提前為母親準備了一束鮮花。她對著話筒說，感謝母親二十八年來對她的養育，從來都沒有知道報答父母，所以今天要給父母行一個三跪九叩的大禮。

她走到父母面前，第一次給父母跪下，磕了三個頭，說感謝母親把我帶到這個人世間，這是感謝母親的生身之恩。第二次又跪下

去磕了三個頭，說感謝母親含辛茹苦的把我撫養大，這是感謝母親的養育之恩。第三次又跪下去磕了三個頭，說請母親原諒，二十八年來女兒對母親所做的種種不孝的事。三跪九叩的禮行完了之後，一抬頭看到母親已經是滿眼的淚水，一下子把女兒抱到懷裡，母女兩個就在那抱頭痛哭。非常可貴的是，參加這次生日宴會的有一位女士，她帶著一個七歲的小男孩，小男孩看到這一幕，馬上回過頭來對他的母親也跪下，給他的母親磕頭，說媽媽，我也感謝妳把我帶到這個美麗的人世間。她的母親特別的感動，一下把孩子抱了起來。這次生日宴會結束之後，很多朋友都說，這是我們有生以來參加的最有意義的一次生日宴會。

各位朋友，我聽說我們現在有一些風氣不是很好，經常為三歲、五歲、十歲、八歲的孩子祝壽，我就在想，如果大家把這樣的生日宴會，這樣的生日禮，在這個宴會當中把它演出來，是不是我們所有的人都會受益？我希望這樣的生日宴會在我們香港、在我們祖國大陸，以至世界各地，大家都能多開這樣的生日宴會，大家說好不好？謝謝大家。

我們繼續看圖片。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。忘不了一聲長嘆，半壺老酒。等我長大後，山裡孩子往外走。想兒時一封家書，千裡寫叮囑，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，與和淚唱，願天下父母，平安度春秋。願天下父母，平安

度春秋。」

感恩大家。我二〇一〇年的十月份，十月初，有三場課程連續的上。第一場課程就是也在我們香港，有一個亞洲企業家的傳統文化公益論壇；第二次課程就是在哈爾濱，當時我的父母就住在哈爾濱；第三個課程，要趕到浙江的義烏。當時我從香港趕到哈爾濱的時候，那天因為馬上要上課，我沒有辦法在上課之前回家，因為課前有很多準備工作要做。會務人員當時是把我安排到一個離家裡邊，就是離會場非常近的一個賓館。我一入住到賓館的房間裡邊，我馬上就給家裡打電話。因為我第二天一早晨六點鐘又要去機場趕飛機。所以那一次回哈爾濱，我怎麼算這個時間，沒有辦法回家。當時是我的父親接的電話。我說爸爸，請您原諒女兒的不孝，我已經到了家門口了，但是我卻不能回家去看望您和母親。二〇一〇年的時候，我的父親已經七十六歲的高齡。父親說沒關係，妳告訴我住在哪，妳住在哪我帶著妳母親去看妳。

後來父親親自開著車，帶著母親到賓館來看我。父母親一進賓館房間的門，我請他們雙雙坐下，我不加思索的就給他們跪下了，連續磕了三個頭，邊磕頭邊說，請爸爸媽媽原諒女兒的不孝，還讓您二老到賓館來看我。爸爸說，孩子，爸爸、媽媽邊把我扶起來邊說，孩子，妳沒有不孝，我們從小把妳拉扯大，我們沒有別的想法，只是希望妳長大了能夠成為一個對國家、對社會有用的人，今天我們的願望實現了，我高興還來不及！我知道我的父親是在安慰我，其實對照《弟子規》、對照傳統文化，覺得自己在孝道方面做的還有很多的不足。

其實我也曾經像剛才河南那位女士那樣，在我生日的時候給父母行了三跪九叩的大禮，行完禮之後，我在父母面前跪了，後來母親跟我說我在父母面前跪了有四十多分鐘。母親在給我看著時間，

因為母親讓我起來，我不起來。為什麼不起來？我在父母面前跪著，把我從小記事的時候起，我做過的，只要我記得的對不起父母的事，不孝父母的事，我一一的把它懺悔出來，請父母原諒。我覺得我比香港的那位歌星可幸運多了。

我記得有一次，那是我在十一、二歲的時候，因為我做事不會做，給母親洗襯衫，洗那個白襯衫，跟深顏色的衣服放在一起，結果白襯衫被染了。大家想一想那個年代，祖國大陸物質沒有那麼豐富，母親有兩件衣服換著穿上班，一件衣服被我染花了，所以母親非常的著急。看到母親那種著急的神情，我不知所措。我記得當時好像是放暑假，我把衣服放下，撒腿就往外跑，跑到外面，我不知道該上哪裡去躲。當時想起了一個同學，我們上學的時候，同班的一位女同學我上過她家，我就跑到那個女同學家裡，在那個女同學家裡躲著不敢出來，到了晚上也沒敢回家。

結果第二天早晨，那個女同學的媽媽才發現了我，她說，孩子，妳昨天晚上在我們家住了一個晚上，妳父母知道嗎？他們不著急嗎？妳趕快回家。她的母親趕我走，我只好又離開了那個同學家，在路上遊蕩。這個時候剛好看到了我母親單位的一個人，她單位的這位同事看到我馬上說，趕快，妳家裡正在找妳，拉著我的手把我帶回家。結果我一回到家，母親看到我回來，母親一下子就把我抱住了，母親哭著說，孩子，如果我用一件襯衫換一個女兒，太不值得了。我現在想一想，對不起父母，不孝，那是離家出走，讓父母擔了多少心。

我跟父母懺悔了很多事情，沒想到我懺悔完了之後，我的母親反倒跟我懺悔。母親說，孩子，我對不起妳，妳小的時候那麼喜歡唱歌、喜歡音樂、喜歡彈鋼琴，可是家裡買不起鋼琴。我到當地的歌舞團把人家真實鋼琴的尺寸量下來，回家用一個白色的硬紙把它

做成了鋼琴的琴盤。過去那些老相冊是黑色的紙，我跟母親要了兩張老相冊上的黑紙，把它剪下來做為鋼琴的黑鍵。然後把它粘好了之後，我放在一塊木板上，我就在那非常高興的彈這個紙鋼琴。母親至今都忘不了，母親哭著跟我懺悔說，當時讓你彈那個紙鋼琴，母親心裡邊真的不是滋味。後來我安慰母親，我說媽媽，其實我小的時候如果我要什麼你就能滿足我什麼，也許我就沒有今天了。正是因為沒有鋼琴，我拿著那個紙鋼琴在練的時候，我才能把鋼琴彈好。

我現在每次出門我都帶著父母的兩張照片，隨身都把它帶在身上。請切換一下。我帶著父母的兩張照片，這張照片是一九五八年我的父母剛結婚的時候照的照片。還有一張照片，二〇〇八年我的父母舉行五十年金婚慶典的時候照的照片。我為什麼把這兩張照片隨時放在身上？因為《弟子規》上說，「晨則省，昏則定」，就是我們在父母面前早晨、晚上都要問安。因為我到處跑、到處上課做志願者，弘揚傳統文化，不可能天天跟父母在一起，所以帶著父母的照片，早晚落實《弟子規》，給父母問安。那還有一層含義，就是帶著這兩張照片，仿佛天天都可以跟父母在一起。還有一層含義，我經常聽母親說，一九五八年剛結婚的時候發生的一些事情，至今還歷歷在目，仿佛就是在昨天。聽到母親的話，母親經常告訴我們，要珍惜時間，五十年真是彈指一揮間。所以《弟子規》上也告訴我們，「朝起早，夜眠遲，老易至，惜此時」。

大家看一九五八年，我的母親年輕漂亮，我的父親也是英俊瀟灑。而到了二〇〇八年，我的母親已經是滿臉的皺紋，我的父親也已經是滿頭白髮。告訴我們，「父母之年不可不知，一則以喜，一則以懼」。我在這裡要跟大家解釋一下，我的父親今年已經七十九歲了，按著國家的規定，超過七十歲以後，如果體檢合格還能開車



，所以我的父親今年還在開車。而且七十九歲，我的母親七十六歲了，父親不僅在開車，而且還在打乒乓球，還在游泳。現在的大屏幕上給大家看到的這個木頭柵欄，這個就是我父親在家門口他自己親手做的木頭柵欄。我父親他不是木工，但是他只是業餘愛好。很多人看了他的木頭柵欄說，你的這個木工活做的簡直是比專業的木匠做得還好。這是細節的鏡頭。

在二〇一二年八月二十一日的时候，我參加了雲南省文明辦主辦的，包括雲南省委宣傳部他們主辦的，雲南省道德大講堂。我參加了這次大講堂的课程，他們給我頒發了一個「宣講專家」的證書。當我把這個證書拿回家的時候，給我父母看，他們拿著這個證書，包括一些紅頭文件，他們樂得嘴都合不攏。

《論語》當中有一句話，「父母之年不可不知也，一則以喜，一則以懼」。其實帶著父母的照片也在提醒我，雖然父母能夠長壽、能夠健康，能夠享受天倫之樂，但是父母還能跟我們在一起的時間還有多少？所以只要我們的父母還健在的朋友，我們一定要珍惜，經常給父母打一個電話，經常給父母問個安。在這裡我也祝願天下所有的父母都能平安度過春夏秋冬。

我們接著來再看圖片。每次要離家的時候，父母親總是千叮嚀萬囑咐。每次要離家的時候，父母親總是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。我們福建那邊有一所民辦的寄宿學校，這所學校招收的許多孩子都是被其他學校開除了的孩子。大家可想而知，這個孩子們多麼難管理。有一次在開學的時候，校長就在校門口迎接這些學生的到來。因為孩子們要在學校裡邊住一個學期才能回家，所以很多家長帶了很多的行李和日用品。有的家長甚至幫助孩子把這些行李、物品送到宿舍。校長看到一個十四、五歲大的小女孩，她的母親幫著提著很多東西，走到校門口，小女孩突然轉過身，伸手把她母親幫她拿的東西一把就搶過來，然後隨口說了一句話，妳不用往裡邊走了，妳不用往裡邊送了，妳滾回家去。而且拿著東西往學校裡邊走，回頭又扔下一句話，跟她的母親說，妳趕快回家去再找人再嫁人。

校長還第一次看到這樣的一個孩子對母親說話，校長馬上請一位老師說，請你幫我去了解一下，剛才那個罵母親的女孩是哪個班的？是個什麼情況？校長看到那個小女孩的母親雙手捂著臉，痛哭失聲，離開了學校的大門口。那個老師了解完了以後，那位老師回來跟校長匯報，說校長，剛才那個女孩她是幾年幾班的，叫什麼名字，她的父母是離異的，她判給了她的母親。說這個孩子在班上學習成績特別的不好，每個科任的老師在上課的時候都希望她能夠睡覺。如果她睡覺了，班上的課堂紀律才會非常好；她要是不睡覺，

別人也別想聽課，甚至把班上一些長得文弱的男生都給打哭了，就是這樣一個女孩子。校長也很難過，但是這位校長很有責任心，他一直在尋找教育這樣的孩子的方法。

有一次，校長參加了也像我們這四天這樣的公益論壇，傳統文化的公益論壇。參加完了之後，得到一套光盤，校長說，我請不到老師到學校，我就可以在學校裡邊跟我們的老師和學生一起用光盤來學習。捧著這一套光盤回到學校，當他們準備播放我們這個音樂的光盤的時候，這個校長搬一個凳子，特意找到那個女孩的班上，把凳子放在那個女孩的身邊。他說他想故意觀察一下這個孩子在音樂課上會不會有所觸動？當唱到「兒行千里」這首歌的時候，沒想到這個女孩突然嚎啕大哭。然後她看到校長坐在她旁邊，校長看到她一哭，因為她影響別人聽課了，馬上就把她請到禮堂的外面。校長跟她說話，這個孩子就說，校長，我求求你能不能給我母親打一個電話？我想當面跟我的母親道個歉。

校長給她的母親打電話，在等待她母親來的這個過程，校長就聽這個女孩說，女孩說，「兒行千里」這首歌的歌詞，就是我每次在開學之前，我母親就是像這個歌詞裡邊寫的一樣，我母親一會忙忙前、一會忙忙後，一會把要囑咐我的話寫一個字條塞到我的口袋裡。母親對我那麼好，可是我呢？禽獸不如，我在家對母親是非打即罵。所以在說著話的過程中，她的母親就從學校的大門就進來了，這個女孩看到她的母親從大門進來，她一路小跑，跑到母親的面前，撲通一下就給母親跪下，哭著對母親說，媽媽、媽媽，請您原諒女兒的不孝。然後後面的話就說不出來了。母親也不知道學校裡發生了什麼事情，母親蹲在地上，把女兒抱到懷裡，然後哄女兒，「女兒不哭」。後來母親知道學校裡邊在用《弟子規》、在用中華傳統文化來教育這些孩子們，母親也非常的高興，也非常的配合。

謝謝大家。

後來這位校長他到了南京，跟我們幾位老師在說他們學校發生的這些事情。他說通過那個女孩，因為這個女孩的變化太大了，這個女孩自從那次跟母親道歉了之後，只能用四個字來衡量這個孩子。哪四個字？就是脫胎換骨。校長說，我今天才知道百善孝為先這句話的真正含義。他說原來我認為百善孝為先就是把孝排在百善之首，就是百善孝為先。他說現在我理解還有一層含義，這個人的孝心一開，百善皆開。

他說，因為孩子的學習成績不好，但是她每一次上課認真的做筆記，每一堂課幾乎都有不懂的問題，下課之後追到辦公室去問老師。後來有很多老師看到她這麼喜歡學習，老師們就主動的給她補課。這個學習成績一路往上攀升。而且過去曾經被她打過的那些同學，她不僅不打了，而且還幫助他們、關心他們。因為大家都是住校的學生，經常有一些生活用品用完了，她就把自己的生活用品提供出來給同學用。這個孩子整個都變了。所以我們《了凡四訓》當中的那句話說，「從前種種譬如昨日死，從後種種譬如今日生」，這句話真實不虛。我們民間也有一句話，叫「浪子回頭金不換，看人要看後半段」。在《左傳》裡邊也有一句話，叫「人非聖賢，孰能無過？過而能改，善莫大焉」。

我們接著看圖片。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，爹第一次登泰山，他沒有忘記抱著爺爺的遺像，他說要跟爺爺一起登泰山。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，別人給她介紹了一位男青年，這位男青年一見面就告訴她，我家裡面有一個癱瘓的老母親，在妳之前別人給我介紹了好幾個女朋友，當她們發現我的母親是癱瘓的，都離我而去。今天我跟妳一見面，就要把家裡的實際情況告訴妳，如果妳願意嫁給我，日後就要一起跟我侍候我的母親。這位女士她非常的有智慧，她就想，這位男青年這麼有孝心，而且又這麼坦誠，他一定是一個可以依靠一輩子的好人。因此她毅然決然的嫁給了這個男青年。過門之後，跟丈夫一起侍候婆婆十多年。後來婆婆過世了，她依然懷念她的婆婆。為了紀念她的婆婆，她寫了一首歌的歌詞叫「婆婆也是媽」。歌詞寫好之後，她到處去找曲作者、找演唱者。後來這首歌終於由一位姓高的歌手把它演唱出來。所以今天我們也把這首歌帶給大家，希望大家都能喜歡。

「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。輕輕的叫聲媽，婆婆也是媽。節衣縮食汗滿頰，把兒子拉扯大。真誠的叫聲媽，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。輕輕的叫聲媽，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。」

非常感謝大家。我們貴州那邊有一位女士姓王，這位王女士就在春節剛剛過後，這個春節，她婆婆留下了一套房子，她先生的弟弟在那套房子裡住。後來她的弟弟，娘家的弟弟，從鄉下上來，她也讓她的弟弟搬到了那座房子裡。兩個弟弟在房子裡邊住著鬧了矛盾。所以她先生就跟她商量，可不可以我租一套房子讓妳的弟弟搬出去住？這位王女士就不依不饒，就說為什麼不讓你的弟弟搬出去

？為了這件事情吵得婆婆都離家出走了。後來她費了好大的勁把她的婆婆找回來，然後她跪著給她的婆婆洗腳，向她的婆婆認錯。她說，「媽，對不起了，我讓您老人家生氣了。」婆婆在這之前根本就不知道，媳婦一直是想讓她的弟弟搬過來。但是通過這件事情之後，這位王女士認識到了，我們學習中國傳統文化，我們要學會什麼？我們不能做那種求人愛、求人幫、求人尊敬的這樣的人。所以這個王女士現在跟婆婆相處得非常好。後來她說，聽到「婆婆也是媽」這首歌，就想起自己做的這些事情非常的慚愧。每次聽這首歌就提醒她要把婆婆當成媽，不要讓婆婆生氣。

我們說，有一位朋友他跟我說，靳老師，妳找了這首「婆婆也是媽」這首歌，妳還要再找一首歌叫「岳父也是爸」。大家說要不要找？當然了，我們也期許，我們期許一些專業的詞曲作者把這樣的歌創作出來，我也願意唱。不過我們《論語》當中也有一些話，告訴我們如何學習，我們學習要學會舉一反三，要學會聞一知十。我們看到「婆婆也是媽」這首歌，我們就要把公公婆婆、岳父岳母，甚至還有養父養母、繼父繼母，我們都把他們當成自己的生身父母一樣的孝養。我們說人與人是用心相交的，大家說對嗎？感恩大家。

我們趙樸初老先生曾經寫過四個大字，叫「知恩報恩」。我們知道了父母的養育之恩，我們如何報答父母的養育之恩？你看我們國家一位德高望重的老人曾經告訴我們子孫後代，在中國五千年來，這個社會能夠長治久安，靠的是什麼？就靠孝道和師道。我們孝養父母就要做到以下這四個方面，養父母的身、心、志、慧。什麼是養父母之身？我們說讓父母不缺吃，不少穿，有房子住，生病了我們帶他們到醫院去看病，甚至是我們還可以學一些中醫養生的一些知識，我們讓父母的身體能夠健康，這都是養父母之身。

什麼是養父母之心？就是在養身的基礎上，還要讓父母開心。我們河北那邊有一位企業家，他很有錢，但是他的弟弟比較窮，他每次給父母錢的時候，在弟弟面前很傲慢，炫耀自己。你看我多有錢，我都有錢孝養父母。然後給父母錢的時候還要囑咐一句，不許把我給你們的錢給別人花。那父母不敢明著給，就只好暗裡給，給那個窮弟弟。給的時候還要囑咐一句，不要告訴你哥。結果哥哥後來學了《弟子規》。《弟子規》當中有一句話他學明白了，「兄道友，弟道恭，兄弟睦，孝在中」，這句話他學明白了之後，他就馬上拿出資金來幫助弟弟辦廠致富。發現弟弟富有了，父母的臉上才有了燦爛的笑容。這位哥哥他後來做到了養父母之心。

什麼是養父母之志？我們說，每一個父母都是望子成龍，望女成鳳，我們當兒女的是不是也要把父母的志向當成我們的志向來完成？我們也要這樣做。范仲淹先生，范公，他也給我們做了個好榜樣。范公小時候，童年的時候，有一次遇到了算命先生，在路上，他就請算命先生幫他算命，說先生請你幫我算一算，我長大了能不能做宰相？算命先生非常的奇怪，他說你小小年紀口氣還不小。范公以為他做不了宰相，馬上說，再請先生幫我看一看，我長大了能不能做醫生？算命先生非常的奇怪，這個孩子的志向怎麼從宰相一下掉到了醫生？後來問這個孩子的時候，范公，童年的范公是怎麼回答的？他說，聽母親講只有良相和良醫才能夠救世、救人。算命先生非常的感動，他說孩子，你有這顆救世救人的心，你已經是宰相之心了，相信你將來一定能當宰相。大家知道，范仲淹先生後來有沒有做到宰相？有。不僅范公做到了宰相，因為范公是做到了副宰相，他的兒子范純仁後來做到了正宰相。所以這是有家道承傳的。這個范公他做到了養父母之志。

還有這個養父母之慧，這個慧是智慧的慧。我們學習了中華傳

統文化，我們有了智慧來抉擇自己幸福的人生，我們回去要不要逼著我們的父母親也來學習中華傳統文化？那就不對了，為什麼說不對了？我們要把中華傳統文化、把《弟子規》把它落實到生活當中，讓我們的家人，讓我們的父母，讓我們的親人、長輩，他們看到了我們的變化，讓他們願意主動的來學習，我們才真正的做到了養父母之慧。謝謝大家。

我想接下來，我想請我們的志願者朋友們，跟我一起演唱這首「生命之河」，掌聲有請我們的志願者朋友們。我們在唱這首歌的時候，大家還要考慮這樣一個問題，我們生命之河到底象徵的是什麼？謝謝大家。

「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，全都灑落。啊……啊……天上的烏雲，心裡的憂傷，全都灑落，全都灑落，全都灑落。」

謝謝大家，感謝我們這些志願者朋友們。我們這些志願者朋友們，沒有他們的付出，我們就不可能安心坐在這裡聽幾天的課程，他們可以說堪稱是當代的活雷鋒，謝謝大家。

剛才我們說，生命之河到底象徵的是什麼？小朋友說，生命之河象徵的是《弟子規》。我們說生命之河象徵的是我們的母親，而且生命之河還象徵的是我們的祖國母親。我們每個人的生命始自母親，源自祖先，對生命之河深情的感悟，即是我們對華夏文明的信仰與傳承；對生命之河深情的感懷，即是我們對父母、師長、祖先和祖國的思念與感恩。生命之河它帶給我們靈魂的洗滌，送給我們智慧的昇華，引領我們繼承先祖的恩澤與重托，讓偉大的中華文明澤被後世，萬古流芳。謝謝大家。

好，今天的課程就到這裡結束了。我非常感恩今天課程當中所



用到的所有的這些歌曲的詞曲作者和曾經演唱過這些歌曲的歌手們，借助大家的掌聲感恩他們。也感恩課程當中所用到的這些圖畫作品和攝影作品的作者們，也借助大家的掌聲感恩他們。同時也感恩我們現場工作的這些音響師、燈光師等等所有的這些義工志願者的付出，感恩大家。