

我愛我的祖國

我愛我的祖國



孝親尊師
仁慈博愛


丁酉年冬

目 录



我
爱
我
的
祖
国

- ◆ 天下兴亡 我的责任 1
- ◆ 《弟子规》与中国文化漫谈 19
 - 当今社会需要《弟子规》 58
 - 净空老法师开示 58
 - 人生教育的四大阶段 63
 - 在现代社会提倡读经之基本理论 63
 - 儿童读经与潜能开发 66
 - 儿童读经缘由 68
 - 读诵经典的好处与成效 69
- ◆ 惜 字 集 71
 - 仓颉造字的传说 73
 - 敬惜字纸文 74
 - 敬惜文字 自利利人 75
 - 妙祖法师佛七开示 75
 - 敬惜汉字、弘扬中华优秀传统文化倡议书 82
- ◆ 编后语 85
- ◆ 普为出资及读诵受持辗转流通者回向偈 92



天下兴亡
我的责任

天下兴亡 我的责任

序



我
爱
我
的
祖
国

在台湾有这么一所学校，学生年龄在15—18之间，每年三千多学生中，因违反校规校纪被校方开除的有二、三百人。学校没有工人，没有保卫，没有大师傅，一切的必要工种都由学生自己去做，学校实行学长制，三年级学生带一年级学生，全校集合只需3分钟。学生见到老师七米外要敬礼。学生没有寒暑假作业，没有一个考不上大学的。

这就是台湾享誉30年的以道德教育为本的忠信高级工商学校，在台湾的各大报纸招聘广告上，经常出现“只招忠信毕业生”的字样。

是谁把一所中学办得这样有规有矩，有声有色呢？这位老师叫高震东，今年65岁，他创立的台湾忠信高级工商管理学校及其《中信教育法》在台湾有数十万人受益。近年来，高老师多次应邀来大陆讲学，已被山东、云南、贵州、湖南、华中、河南、河北等十多所大学授予“客座教授”或成学院“名誉院长”的称号。他长达五个多小时的“道德·教育·爱国”演讲打动了无数家长、教师和领导的心，更令广大的在校学生反思良久。现在，我们将其演讲的部份内容整理成文刊出，

★ 天下兴亡 我的责任 ★

相信大家会从中领略到高教师的人格风范及其爱国激情。希望大家能从中领悟些会么……



我
爱
我的
祖国

天下兴亡 我的责任



我爱我的祖国

同学们，你们说“天下兴亡”的下一句是什么？…不，是“我的责任”。如果今年高考每个人都额外加10分，那不等于没加吗？“天下兴亡，匹夫有责”等于大家无责。“匹夫有责”要改成“我的责任”，我是这样教我的学生的。所以说，现在我们大陆教育办得不好，是我高震东的责任，只因为这样，我才回祖国专门举办道德方面的演讲。（掌声）“以天下兴亡为己任”是孟子的思想。禹是人，舜是人，我也是人呀！他们能做到的，我为什么不能呢？“天下兴亡，我的责任”，唯有这个思想，我们的国家才有希望。我们每个学生如果人人都说：学校秩序不好，是我的责任；国家教育办不好，是我的责任；国家不强盛，我的责任……人人都能主动负责，天下哪有不兴盛的国家？哪有不团结的团体？所以说，每个学生都应该把责任拉到自己身上来，而不是推出去。我在台湾办学校就是这样，如果教室很脏，我问“怎么回事？”假如有个学生站起来说：“报告老师，今天是32号同学值日，他没有打扫卫生”。那样，这个学生是要挨揍的。在我的学校，学生会这样说：“老师，对不起，这是我的责任”，然后马上去打扫。灯泡坏了，哪个学生看见了，自己就会掏钱去买一个安上，窗户玻璃



坏了，学生自己马上买一块换上它……这才是教育，不把责任推出去，而是揽过来。也许有些人说，这是吃亏，我告诉你，吃亏就是占便宜，这种教育要牢牢记在心里，我们每个中国人都要记住！

学校更应该训练学生这种“天下兴亡，我的责任”的思想，校园不干净，就应该是大家的责任。你想，这么大的一个校园，你不破坏，我不破坏，它会脏吗？脏了之后，人人都去弄干净，它会脏吗？你只指望几个工人做这个工作，说：“这是他们的事，我是来读书的，不是扫地的。”——这是什么观念？你读书干什么？读书不是为国家服务吗？眼前的服务你都不服，你还能未来服务？当前的责任你都不负，未来的责任你能负吗？水龙头漏水，你不能堵住吗？有人会说：“那不是我的事，那是总务处的事。”这是错误的。一般人最坏的毛病是这样：打开水龙头后，发现没水，又去开第二个，第二个也没有，又去开第三个……这样的学生，在我学校是要被开除的！连举一反三都不懂，第一个没水，第二个会有吗？你就没想到水会来吗？人无远虑怎么能行？作为一个干部，作为一个人，都要想到后果，后果看得越远的人，越是一个成功的人，一个只管眼前，不顾将来的人，不是一个好干部，不是一个有用的人。水管不关，来了水后让它哗哗哗满池子去流，仍不去关注：“反正是国家的水，不是我自己的！”……浪费国家的，就是汉奸！你为什么

浪费国家的资源？我每天洗脸都为国家节省一盆水，一年省多少水，你算算，你们学校六千多学生，每人每天节省一盆水，一年省多少水？省水就是省电，就是节省国家资源。爱国有两种，一种是积极爱国，一种是消极爱国。积极爱国是为国家创造财富，消极爱国是为国家节省财富。国家用那么多百姓的民脂民膏来供你读书，你还浪费国家的财富，你的良心何在？你上大学都如此，怎么能期望于中学生、小学生呢？怎么能期望于一般老百姓呢？你高级知识分子都不爱国，怎么能让老百姓去爱国呢？从自己身边做起，我们国家才有希望……这就是“天下兴亡，我的责任”的积极负责的道德观念，这就是道德教育。另一点，我们要有“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”的敬业观念。天下有大事吗？没有。但任何小事都是大事。集小恶则成大恶，集小善则为大善。培养良好的道德，是从尊敬老师开始的，是从那很小很小的事开始的。这种道德是慢慢建立起来的，而不是专门找到大事才干。今天上午下课的时候，我和师大校长一块出来，礼堂里有很多废纸，我说不要捡，要等下午学生自己捡……同学们，谁丢下这些纸屑就是不爱国。天下无大事，请先把自己脚下的纸屑捡起来……这就是我的“教材”。好的，同学们捡起自己脚下的废纸，这就是爱国的开始。我给大家讲两个关于渍纸的故事。





第一个，美国有个“福特公司”，福特是一个人，他大学毕业后，去一家汽车公司应聘。和他同应聘的三四个人都比他学历高，当前面几个人面试之后，他觉得自己没有什么希望了。但既来之，则安之。他敲门走进了董事长的办公室，一进办公室，他发现门口地上有一张纸，他弯腰捡了起来，发现是一张渍纸，便顺手把它扔进了废纸篓里。然后才直到董事长的办公桌前，说“我是来应聘的福特。”董事长说：“很好，很好！福特先生，你已被我们录用了。”福特惊讶地说：“董事长，我觉得前几位都比我好，你怎么把我录用了呢？”董事长说：“福特先生，前面三位的确学历比你高，而且仪表堂堂，但是他们的眼睛只能看见大事，而看不见小事，你的眼睛能看见小事，我认为能看见小事的人，将来自然看到大事，一个只能看见大事的人，他会忽略很多小事。他是不会成功的。所以，我才录用了你”。福特就这样进了这个公司，这个公司不久就扬名天下，福特把这个公司改名为“福特公司”，也改变了整个美国的国民经济状况，使美国的汽车产业在世界占据鳌头，这就是今天“美国福特公司”的创造人福特。大家说，这张废纸重要不重要？看见小事的人能看见大事，但只能看见大事的人，不一定能看见小事，这是很重要的教训。

第二个渍纸的故事，当本届亚运会在日本广岛结束的时候，六万人的会场上竟没有一张废

纸。全世界的报纸都登文惊叹：“可敬，可怕的日本民族！”就是因为没有一张废纸，就使全世界为之惊讶。再看看我们十月一日在天安门广场升国旗的镜头，当人们散去后，满地的废纸，到处乱刮！外国人一看当然会这样认为：你们中国要同日本比，还差得远呢！大家不要总是说：我们国家地大物博，有137枚金牌……这都没用，咱们的道德水准还没上来，还差得远，大家说这些废纸重要不重要？所以说，我让大家捡起一张废纸，这就是爱国的开始。万事从小事做起，美国太空3号快到月球了，它却不能登上去而无奈地返了回来，为什么？只是因为一节30块钱的小电池坏了，他们这个酝酿很久的航天计划被破坏了，几亿元报废了！天下有大事吗？大家看哪次飞机失事是翅膀和头一齐掉下来的？都是一节油管不通，一个轮胎放不下来才失事的，一个人的死，哪个是全身溃烂死掉的？都是肝坏了，心脏有毛病，一个小器官不正常而死掉的……同学们，从现在开始，你们要有敬业的观念。我们中国实现九年制教育的目的就是这样，就是要看你怎样同老师相处，怎样与朋友相处，这就是教育的目的。从古至今，中国的教育才是最伟大的教育，你把西方的教育看作是最先进的教育，那就大错特错了。美国的教育部长三个月前发表讲话说：“我们国家的教育是彻底失败的，我们把人教成了肉机器，我们要向东方学习人文教育！”





所以说，我们祖国的教育是世界上最大的教育！（掌声）孔子告诉我们：学而不思则罔，思而不学则殆。一个学生要不断地学，不断地想，不断地做，这就是真正的教育，这就是中国教育的精髓所在。

再一个，我们要进行吃中国饭、说中国话、过中国节和穿中国服装的振兴民族文化的道德教育。一个中国人连中国饭都不吃了，能叫中国人吗？吃中国饭的第一代表是使用筷子，筷子原是中国文化，是文明的行为。我去美国，偶尔吃他们的西餐，他们一上西餐我就说：“请给我拿筷子来。”他们问我：“吃西餐都用刀叉，你为什么用筷子？”我说：“筷子，是文明的象征，而你们的刀叉是野蛮的标志，所以我不用。筷子可切、可叉、可削、可夹、可戳，无所不能，而你们的刀叉笨重至极，象杀人的武器。”（掌声）学生要吃烧鸡，我说可以，如果他说要吃“肯炸鸡”，我要揍他，他说吃面包夹豆腐乳，可以，他说吃“汉堡”却不可以。你可以吃碉堡，但不能吃“汉堡”。这就是中国的民族精神教育！外国只是机器、枪炮比我们强，吃的能与中国比吗？吃外国人的东西只是一种怪心态，可卑啊！

我们学校的英文教学是全台湾最好的。我从美国请来两名老师，专门教我的学生学说外语。我有一个留美班，他们一定是要留美的。我们学英文的目的并不是为了去美国洗盘子刷马桶，去

伺候外国人，去做丢尽祖宗八辈子的事！要告诉学生雪耻图强。这是中国人的希望（掌声）！你们这里不也有英文老师吗？外语系的学生以后不也要去教英文吗？上课以前你们要对学生进行爱国学英语的教育，不要上来就替外国吹一场，你们不要认为：传道者只是传英文之道、授英文之业，而要传爱国之道，授英文之业。

好，同学们懂得了这些道理，下一步我们就要知道，我们今天的教育是很失败的。因为，我们从小就被教错了。所以，我们要进行为国家而求学问，为社会分工而学技能的利他、利群的道德教育，大家先要想想为什么读书，为谁读书？你们要反思一下，有些人也许会说自己找个饭碗而读书！这是多么卑鄙和渺小，多么无聊和可怜啊！你绝对不应该单是为找个饭碗而活着！找个饭碗吃饭太简单了！拿个刀子，找个人随便捅一下，绝对一辈子有了饭吃而且还有人伺候，还有人为你做饭，睡觉时还有人为你站岗，你的东西一样少不了！那不就解决吃饭了吗？你为什么不干呢？因为我告诉你，要学好生存的技能，要懂得生命的意义和价值，那里不是创造人类价值的地方！所以，我们要知道读书绝对不是为了自己，读书是为了国家而求学问，所以，我们要告诉孩子们读书、做事要确定一个方向：先做自己应该做的事，再做自己喜欢做的事，很多人为兴趣而读书，岂有此理！读书有什么兴趣？真正





的目标不应是兴趣，而是责任，在责任当中找到兴趣，但不能用兴趣代替责任。越在黑暗中越做光明的事，这就是道德教育。我们读书是为了国家。同学们，你们想想你们从小受到的是什么教育？尤其是农村子弟，你爹妈是怎么教你的？他们这样告诉你：你要好好念书！你不好好念书，将来就不能出人头地，你必须努力奋斗好好读书，你才有前途，读书是为了你的幸福，读书是为了你的前途！读书一切是为了你！你就是在这种教育下长大的。这就是最错误的教育，这就是最糟糕的教育！所以小孩子长大后就知道，啊哈，读书就是为了我呀，与任何不相干，为了我的前途，为了我的未来，为了我的希望，你看这个国家还有希望吗？它与国家毫不相干！

他喝着国家的奶水，用着国家纳税人的钱，拿民脂民膏培养出的却是一个自私自利的小孩，培养出一批自私自利的老师，你想：这个国家会有前途吗？你读书的方向都错了，读书不是为了自己，读书是为了我们的国家，国家需要人才，国家需要干部，国家需要建国的栋梁。国家为什么培养你？国家是欠你的吗？你能白白吃国家的饭吗？白白享受这里的宿舍和餐厅吗？白白地享受老师对你知识的传授吗？你凭什么？你对国家有什么贡献？你对社会有什么贡献？有什么牺牲？你一切都没有，你只是个造粪的机器而已，你每天吃饭，无所事事，你对国家有什么贡献？

国家在期盼着你的贡献，期盼着你的未来，因为有一天你会长大，有一天你会学成，你要为国家做事，所以国家才在你的身上投资，让你为国效命。道德教育必须以爱国教育为前题，今天我们要爱我们的国家。正好你们是读师大的，你们在三、四年之后要培养跨世纪的接班人，你的责任比谁都大。如果你都没有国家观念，你都不爱国，你怎么要求你的学生爱国呢？所以说今天的老师是最重要的。这就是我跑来跑去，为师范生灌输爱国思想的原因所在！你们爱国，学生自然爱国！如果不爱国，天天发牢骚，天天想转行，天天想下海，那下一代还有什么希望？尤其是学英文的，总想好好学，将来以后到哪个公司为哪个老板、哪个董事长当翻译官，多丢脸！多没人格，多没气度！（掌声）我这里特别强调的是国家观念。我常常给我的学生讲一个故事：我们有一天出去旅行，忽然间暴风雨来了，我们没地方避风躲雨，孩子们向前跑，一看前面有个草棚，大家“哗”地冲了进去，一冲进去大雨就来了。大家好高兴，“哇，今天运气不错哟，刚刚找到了房子大雨就来了，太快乐了！”大家也不顾虑房子干不干净，有没有住过，只要有避雨的地方就很满足了。但这个房子在风雨中突然间要倒塌，同学们想尽办法“扶住它，不能让房子倒塌”。在这种状况下，我很有感慨，同学们，你们说是我们需要房子呢，还是房子需要我们呢？（掌声）



我看是我们需要这座房子。

这座房子比如就是我们的国家，再破再烂是我们的国家，再穷再破是我们的国家，我们要爱她！（掌声）你怎么可以羡慕外国人呢？“唉呀，你看外国人多好，我不当中国人，我想当外国人！”那是不对的，我们的国家不如别人，我们承认，但是我们有决心，我们会慢慢把它搞好，但我们一定要牺牲自己，有热爱国家的观念。人人都在砍国家、吃国家、拿国家，这个国家怎么会好呢？人人都贪污、腐败，这国家会好吗？外国有个加拿大！中国有个“大家拿”，再大的国家也会被你拿穷了。（掌声）我走到哪里，绝对拒绝招待。我走到哪里吃自己，用自己，坐你的汽车给车钱，住你的旅馆给你旅馆钱，吃你的饭给饭钱，绝对不沾国家一毛钱。我就是要做个示范给你看！（掌声）什么叫爱国，是我们把东西把钱把命给国家，这叫爱国，你总是把国家的东西往自家拿，这叫什么爱国？有些人偷国家、拿国家，还拿得津津有味，拿得大言不惭，拿得不要脸，这怎么得了？（掌声）

有人说：老师，你让我爱国，我可以爱国，不过，国家在哪里？我找不着！“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”你在国家里头，不知国家在哪。当老师的，国家就是你面前的学生。你往讲台上一站，下边的学生就是你的国家，找国家太容易了。今天我往这儿一站，下面 1500 人



就是我的国家，我必须对你们尽心尽责，就要产生教化作用，影响作用，你就是我的国家，我爱国，就是我爱国，把我的思想传播给你，就是爱国！（掌声）那你以后往你的学生面前一站，那就是你的国家。你不能浪费他的时间，他的生命，你要好好为国家培养下一代，你给他这种爱国思想，你就是一个爱国者，不给他，你就是不爱国，你就是叛国者！（掌声）同学们，将来你也有留学的机会，你要注意到，不要让自己丢了中国人的脸。你别去了不回来，这丢中国人的脸呢！外国人是不会看得起你的。他们会说：“你看，这些留学生一点爱国观念都没有，这些小亡国奴！”人家怎么会看得起你呢？这很丢脸，是很难为情的一件事。国家对我们来说非常重要，你不到国外不知道“祖国”的重要。一个没有国家的，一个国势很弱的人，实在是太可怜了！太可悲了！所以，我们今天的中国人要自强、自爱，我们要知道爱我们的国家。国家不壮大，你个人再有钱有什么用？再有地位有什么用？你永远不受人尊敬啊！

我今天讲了什么是爱国主义，哪里是爱国主义，处处都是爱国主义！任何一个行为都可以爱国，大家都知道以色列与阿拉伯的战争，阿拉伯和以色列打仗打得正热闹的时候，世界正举行选美比赛，那年以色列小姐正好当选“世界小姐”。许多电影界的人士都围着她：“小姐签约吧，将





来你可以发大财了，签约后你名利双收，你何必回国呢，你的国家正在打仗，那么一个小国，随时会被吃掉的！你回去多可怕！你现在又有钱，又有名，留在美国吧！”这姑娘却在电视上发表谈话：世界小姐不是我个人想选，我只是让你们知道，以色列是一个优秀的民族，所以我出来竞选，我想让人们知道：地球上有一个以色列这个国家，所以我出来竞选。我今天被选上了，就完成我的任务，我也告诉世界：以色列是个优秀的民族，因为我是世界上最漂亮的女人，同时还告诉世界：以色列这个国家正艰苦奋战，希望全世界的人民同情我们，支持我们！支持我们国家的独立！现在我的国家正在打仗，要钱何用？我们以色列亡国两千年，因为我们文化不亡，所以我们还能建国，今天我要回去，为祖国而战，要钱何用？——她发表完这番谈话，第二天就坐飞机回国了。（掌声）这个消息发表后，全世界的人对以色列刮目相看！哇，以色列人真了不起啊！于是，以色列的军队，军心大振，他们象疯了一样，把阿拉伯的军队打败得干干净净！这就是历史上最伟大的七日战争！七天打完！这就是因为一个女孩子的一句话！所以，同学们，爱国常常表现在一个微小的地方。“一言以丧邦，一言以兴邦”。我们是受过高等教育的，我们肩负着国家的荣辱啊，人家看到我们就看到国家的希望。同学们，如果在外国你仍然随地吐痰，你就丢了中国的十

三亿同胞的脸，因为你代表十三亿中国人，而不是你个人，你千万不要以为，“好汉做事好汉当”，你错了；你做不到；你不够资格当！所以每个同学的一言一举都要注意。高老师回到国内，看到不顺眼的要讲要骂，要批评要建议，但是我离开了大陆回到台湾，不会讲大陆一句坏话。他们问：大陆好吗？我说好得不得了！太大了，太棒了，到了美国就说中国人伟大得不得了，绝对不会丢中国人的脸，一句对中国的批评也没有。但是，回来一定要实实在在地讲话，诚诚恳恳地建议。有的人刚好相反，在国内他屁都不敢放一个，装得那么温顺，那么可爱，一离开中国就大放獠词，把中国骂得一文不值，这就是标准的汉奸王八蛋也！（掌声）

读书哪是为了自己呢？是为了社会的分工。你学修皮鞋，我学开汽车，学任何本领都不是为了自己。各位同学想想看，一个外科大夫是学拿手术刀的，他会这样说吗？我要好好学，我将来为自己开刀很方便，千万不要割错了。是这样吗？各位同学，你想想看，哪件事是为了自己？我好好读师范，将来自己教育自己，你不是为了教孩子吗？你读什么书都是为了孩子，为了中学生，为了小学生，一个别字连篇、毫无知识的老师不知要毁掉多少个小孩！所以说，读书不是为了自己，是为了未来好多好多的小生命。你在为他们努力啊！你不是为自己考第一名，而是为你





的学生准备功课啊，这是你现在读书的目标！医学院的学生，你在课堂上打瞌睡，不好好读书，连输卵管、输尿管都分不清，你凭什么医科大学毕业呀。你这种人害人不害人？读书是为了自己吗？读书是为别人的安全。医道越高，病人越安全，他的生命越有保障啊！

好，同学们，我告诉你们，道德教育的六大纲目：

第一，忠党爱国，信守不渝的忠贞教育；

第二，孝顺父母，尊敬师长的伦理教；

第三，“天下兴亡，我的责任”的积极负责的教育；

第四，“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”的敬业观念；

第五，吃中国饭，说中国话，过中国年节的振兴中华文化的观念；

第六，为国家而求学问，为社会分工而学技能的利他、利群观念。

这是道德教育的六大纲目。记住了吗！

——转载《天下兴亡 我的责任》



《弟子规》
与中国文化漫谈

《弟子规》与中国文化漫谈

主讲人：谢一源老师



我
爱
我
的
祖
国

今天我来跟大家分享《弟子规》与中国文化。首先，我先把弟子规的前几句写下来，大家可以抄一下《弟子规》：

“弟子规，圣人训；首孝悌，次谨信；泛爱众，而亲仁；有余力，则学文。”

什么叫弟子规？弟子就是学生的意思。为什么把学生叫弟子呢？在过去称有道者为师。道之所存，师之所存。有道的人不一定是年纪大的人。老师的学生中有小他几岁的，就像他的弟弟一般，也有小他十几或更多的，年龄仿佛他的孩子一样大。老师的学生如同兄弟，如同孩子，所以就把学生称为弟子。当然，有志不在年高，年龄并不妨碍求道。

弟子规就是学生的规矩，何为“规”，画圆的东西就叫规（也就是我们现在用的圆规）；“矩”就是画方的“L”形的尺。1974年在湖南长沙马王堆出土的古墓当中，有一件衣服是用“绢帛”做的，衣服上面画了一个男人和一个女人，男人手里拿着“矩”，女人手里拿着“规”，男人拿矩画方，女人拿规画圆，所以中国古人说没有规矩不成方圆。男有矩，女有规，君子温润如玉。作为一个男人，应该性情温良，像玉一样润泽。所



以一个男人脾气特别大就是小人，因为爱发脾气的人，一生一事无成，成了也会败。所以，脾气不是好东西。为什么？大家看，过去中国男子都会配戴玉石，就是时时提醒自己，让自己的性格要像玉一样温润，好玉冬天拿在手里温温的，它不凉。石头冬天你拿在手里冰冰的，凉。好玉拿在手里它是温的，不冰手的。君子的性情就要像它那样，又温又润。女人的性情要像棉花，洁白、柔软、温暖，所以叫性如棉。有句老话不是说嘛：“性如棉，性如棉，多干活，少花钱；性如水，性如水，多干活，少噉嘴。”

还有一句话：“君子无度不丈夫”。现在呢，大家都以讹传讹，改成“君子无毒不丈夫”了！有“毒”的怎么能是丈夫呢？那“眼镜王”，那是“竹叶青”呀（一种蛇，剧毒）！其实，有“度”，即是有度量，量大福大，造化大。量如东海，才福如东海呀！量如茶杯，福就只有一口呀！

弟子规就是做学生的规矩，那么谁是学生呢？一个人从出生到咽气，人生的两万多天你都是学生。这叫活到老学到老。朝闻道，夕死可矣。一个人你很健康的活到七八十岁，也不过就是二万五千多天（ $365 \text{天} \times 70 \text{年} = 25500 \text{天}$ ），一呼一吸都在学习，那么跟谁学呢，以何为师呢？古人云：天地君亲师。以天地为师，以日月为师，以圣人为师。

举个例子：我在昌平开了一个国学私塾，有

好多父母带着孩子来找我，说他们的孩子有如何如何之不是，一口气能说出了孩子十多个毛病。当父母说自己孩子毛病的同时，其实说的都是他们自己的毛病。因为一个家庭，男为天，女为地，一个男人在家里高高兴兴地，有很好的涵养，这叫天清；女人在家和和气气，不发脾气叫地宁，天清地宁家里就出神童。如果男人在家乱发脾气、乱骂人，性情暴躁，女人在家经常生闷气，特别霸道，不尽妇道，叫天昏地暗，叫天翻地覆，天翻地覆出神经。你看凡是家里孩子不正常的，都是父母的原因，父母没有给孩子营造一个乾清宫和坤宁宫，天清地宁出神童。自古以来，了不起的人才都是出自于很和睦、很和谐的家庭里。他们绝对不会出自于父母闹翻天的家庭里，所以大家就一定要注意家庭和谐的重要性。

讲到这里，不妨多说几句，弟子规就是做学生的规矩，我们每个人都是学生，以天地为师，以日月为师，以圣人为师。我们每个人活在这个世界上，一呼一吸都不要放弃学习，那么我们的老师有三位，分别是：孔子、老子、佛陀。人活在世上有三个问题：我从哪里来？我是谁？我到哪里去？这叫人生的“三三制”。你必须自己找答案，这三个问题你不找答案，你还傻活着。这个问题很严重，大家不要开玩笑。

（一）我从哪里来，有人说，我是父母生的我呀！那么父母生你之前你是谁呢？父母生你之





前有没有你呢？如果没有你，那么你的性格是怎么来的呢？一个孩子生下来他并不是一张白纸呀？如果孩子生下来是一张白纸，为什么人与人之间有那么大的差别呢？是什么造成了这种差别？这就是大家要扪心自问的第一个问题，“我从哪儿来”。对于这个问题如果你的回答是我是父母生的，那它就是一个愚痴的答案。你要知道，普天下，没有无辜的事，没有偶然的事，没有侥幸的事……

（二）我是谁？

（三）我到哪里去？

这是人生必须解决的，而且是首先解决的，如果这三个问题你没解决，可以说就是行尸走肉。你活在世上，你再有钱，再有地位也是行尸走肉，此生只有两万多天呀。

这三个问题如果你解决不了你可以去请教三位圣人，这三位圣人都是出生在 2500 年前，2500 年前在我们这个叫地球的星球上，在东半球一下出现了三位圣人：孔子、老子、释迦牟尼佛，我们可以向这三位圣人那里寻找答案。人类文明的最高峰就是在 2500 年前，从那时人类的文明就开始滑坡至今。大家可能会说，我们社会现在不是在发展吗？我们不是在进步吗？是的，说得很对，我们是在发展，但是往哪发展呢？如果是往火葬场发展呢？我们是进步了，如果是往坟墓里进步呢？打个比方，人类可以散着步走向

未来，后来发明了火箭，大家都挤在火箭上，但不知道要去哪儿。因为火箭快，效率高，去哪儿都快。

在距今 2500 年的时候，人类出现了三位圣人，那时候人类文明到了前所未有的巅峰，然后就一路滑坡到现在，过了五百年，公元元年是一个分界线，为什么这么说呢？公元一年，基督教的耶稣他老人诞生，耶稣他比我们那三位圣人的出生晚五百年，我们现在所使用的“公元”就是为了纪念耶稣的诞生。距今一百五十年、二百年科技开始飙升至今到了无法限制的地步，但是人类的文明拼命下滑。不是有那么一句话嘛，站在宇宙的高度看生命是宗教；站在生命的高度看生活是哲学；站在生活的高度看生存是科技。在距今 2500 年的时候，人类的文明到达了巅峰，那里圣人辈出，孔子之后有孟子，老子之后又有庄子，像天上的星斗那么多。

很多人不服气了，我们现在的的确确是比古代进步了，为什么说我们落后了呢？是的，我们现在科技是进步了，但是文明（文明包括宗教信仰和哲学情操）滑坡了，出现“泥石流”了。举个例子，汉朝有汉赋、唐朝有唐诗、宋朝有宋词、元朝有元曲、明朝有小说、清朝有对联、现在有“短信”，这就是滑坡的具体体现。人与人之间的交往，在唐朝的时候，人们一起喝茶，你一首我一首，你五言我七言，易如凡掌，就连青楼的女





子写一首诗都可以流传到现在；现在呢？元宵节发个短信，送你一个汤元，什么做馅什么做皮……端午节，送你一个粽子，什么馅什么皮……中秋节，送你一块月饼，什么馅什么皮……小的时候看《永不消失的电波》，感觉到发电报是一个很神秘的事情，可是我们现在呢，大家都成了“短信谍报员”，天天发无数个“电波”。

现在的人把这三位圣人都忘在脑后了，大家都知道圣诞节是12月25日。这一天为什么叫圣诞节？是为了纪念耶稣他老人家的诞辰。可是有多少人知道孔子的诞辰？老子的诞辰，佛陀的诞辰？美国有几个洲把孔子的诞辰（换成公历后）9月28日做为教师节。台湾也是把这一天作为教师节，可我们选的是9月10日，这一天没有任何的含义。为什么我们内陆的中华民族子孙，偏偏订了一个没有意义的日子作为教师呢？然后让美国人纪念我们的圣人，纪念我们的教育家。我们只知道过个圣诞节，而我们自己的三位圣人却不记得了。

香港把佛诞（农历的四月初八）作为公休假日，农历四月初八、初九放假两天，和圣诞节的假期是一样的，以此作为纪念。而对于我们大多数人来说，自己民族的教育家孔子，却不被我们记忆，这是我们整个中华民族的悲哀，中国人的悲凉。

另外，现在的众生智慧喑昧，渺视国家领导

人，这样特别不好。当然这有深层次的原因，也有风水的原因。过去故宫、太和殿是北京最高的地方，不可能有人住的地方比太和殿高。过去北京的老百姓住的都是平房，不可能他住的房子高过太和殿。所以大家都很尊重国家领导人，很尊重领导者。现在盖个楼就比中南海高，你看现在北京的高楼林立，所以大家有了钱就去藐视领导者，这种藐视可以从开国家领导人玩笑的短信中看出，这都是特别不好的。折损自己的福气，为什么，大家知道吗？因为，他能做到这个位子有他的福报。

佛教里面有一个戒律：“不谤国主，不违国制，不做国贼，不漏国税。”

所以大家知道，我们既然要解决人生的三大问题，我们就可以去请教这三位圣人，孔子、老子、佛陀。包括人生中遇到的所有苦难，这三位老师都可以给你一个完美的答案。

我们中国文化很了不起，给大家举几个小例子，让我们了解一下中国文化的魅力。

我先跟大家说一个字“丽”，大家知道它的繁体字是怎么写的吗？“麗”上面一个“丽”字下面一个“鹿”。现在把下面的“鹿”字去掉了，大家不知道这个“丽”当什么讲了。实际上，“丽”是指雄鹿的角，大家见过雄鹿吧，雄鹿的鹿角非常好看，大家想像一下，在阳光下，一只雄鹿站在山冈上，这是一幅多么美丽的画面呀。





对于鹿角来说，它的角是长在头骨上的，所以鹿角代表这个生命阳气的最高端。你看鹿角长的多好看呀，特别的张扬。中国的古人管鹿角叫丽，它很美丽。现在你把“鹿”字去了，大家不知道这个为什么叫“丽”，它从何而来呢。鹿角是生命阳气的最高点，鹿每年四月开始长茸，八九月茸逐渐变成角，它用美丽的鹿角去跟其它雄鹿拼斗，争女朋友。然后呢，到了十一月份它就轻装前进，把鹿角抛掉。来年四月开始“装备美丽”，周而复始。只不过呢，鹿的年龄越大，鹿角开的叉越多，越招展，越神气，你看汉字多了不起。

再写一个“尘”，繁体“塵”就是鹿脚下的土，一看到这个字，我们的脑海里就会涌现出“蒙太奇”：一群梅花鹿在夕阳西下的原野上奔跑，蹄子下扬起的滚滚烟幕就叫尘。一个字就是一幅美丽的画卷，中国文字都于物质的标定有特别精确的概念。但是它一被改成简体字后，就没有诗情画意了。什么叫小土？多大叫小土呢？对于大象来说，鸡蛋那么大的土就叫小土。对于蚂蚁来说，面粉那么细的土叫小土，所以它对尘就失去了标定了。

繁体字改为简体字中国文化给阻隔了，所以从五十年代将繁体字改为简体字以后就把我们古文化的血脉给切断了。幸亏台湾和香港还保留着繁体字，现在有人呼吁小学生学繁体字，太有必

要了。因为每一个繁体字就是一个故事，一幅画。太了不起了，这就是传承，它不能在我们手里断了。

“心有灵犀一点通”什么意思，什么叫灵犀？灵犀就是犀牛角，犀牛角共有十几种，其中最珍贵的一种就叫灵犀。犀牛角它不是骨质，角分两种，一种是骨质，一种是甲质。犀牛角是一种甲质，它有十几种，最珍贵的是甲制，叫灵犀。它握在手里是半透明的、褐色的，中间有一根白色的线交贯其中，很珍贵。犀牛角对治心脏方面的疾病特别有效，犀牛角拿一点，指甲盖那么一点粉末，心窍不通的时候服下去心窍就通了，这就叫“心有灵犀一点通”。

再看一句“梅花香自苦寒来”的梅花，香指的是梅花的气味；苦指的是味道；寒指的是它的药性，它的性格；梅花的香气来自于它的味道和性格，一句话将梅花的性格解释的清清楚楚。

所以儒家讲格物，“一事不知，儒者之耻也。”天下如果有一件事你不知道，这是作为儒者的耻辱。

但是，一个人引以为豪的不是知识的堆积，而是智慧的开启。那么知识与智慧有什么差别呢？现在人崇尚的是知识而不是智慧。那么它们的差别是什么呢？举个例子：智慧好比太阳，它自己能放光；知识好比月亮，它自己没有光它反射的是太阳的光。我们每个人的智慧都本自俱足。我们每个人都好比是一个十亿瓦的大灯泡，有无





量的光明和智慧，圣人的智慧不会比我们的智慧多一丝，我们的智慧不会比圣人少一毫，是因为我们的智慧被泥遮住了，烦恼、习气就是泥污，所以灯泡就不亮了。

佛教把这智慧的光明叫佛性；道家叫道；儒家叫明德、良心。这里说的良心不是指善良的心，你本来的心与善恶无关，所以我们说你这个人没良心，实际上应该说昧良心，“昧”指遮避、掩盖的意思。我们讲“拾金不昧”说在路上捡到金子你别给藏为己有，因为那不是你的。我们众生的智慧并不比孔子、老子、佛陀少，只是这些都被习气、烦恼遮盖住了，所以我们需要开启智慧、良心。没有人没良心，即使是十恶不赦的人他也有良心，只是被遮盖住了，这叫昧良心。

所以道德经里讲“为学日益，为道日损”。为学日益，说一个人要做学问，要增长知识，“益”当增加讲；为道日损，一个修道的人修道，每天都在损减灯泡外面的泥（杂念、习性、烦恼），达到智慧开启。光明放出来了，我们管这个叫什么，叫开悟。人本来就有无量的智慧，只是被习气，烦恼遮住了。智慧要不断的增加，烦恼不断的减少，减少的是遮在灯泡外面的泥。一个人每天做两个工作，一个是增加知识，这并不是最重要的事；最重要的是要开启智慧，你每天都要洗刷打磨，自己的习气和烦恼，让你本来的智慧出来。我们中国人把它叫修道，修道的方法就是每

天不断地损减，当你把习气烦恼去掉的时候就叫明心见性，见的是什麼性？佛家讲见的是佛性；道家讲的是道；儒家讲明德。所以人活着最重要的是明白，明哪个白，就是这个灯泡、这个智慧、明这个佛性、明这个良心、只要你有烦恼，你一定是昧良心，你的良心被遮住了，你才会有烦恼。当你把灯泡外面的泥全部都洗掉的时候，这个就放大光明了，这叫佛光普照。那么你人生的这三个问题就解决了，因为这是圣人告诉我们的这个道理。

弟子规，圣人训。圣人训，这个圣人是什么人呀？这个圣人就是把灯泡外面的泥全部去掉掉的人。

“一切贤圣皆以无为法而有差别”（《金刚经》），这是我至今找到的对圣人最好的解释。这是什么意思？一切贤圣都是在无为法上面有差别。对无为法悟的浅的我们叫贤，对无为法悟的深的我们叫圣；对无为法悟的圆满的我们叫佛。一切贤圣皆以无为法而有差别，这就是说，你要想成为圣贤你必须要在无为法的这个平台上来做。你要离开了无为法，就远离了贤圣。一切贤圣都是在无为法这个层面上做为，来修行。那么大家一定会有一个问题，什么是无为法？无为法就是对有为法的看法。什么是有为法？有为法就是生灭法，世间一切能生能灭的，都叫有为法。人生是不是有为法，有出生就有死亡，花是不是，思



想是不是……世间一切能生能灭的法就是有为法，缘起法。



“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”（出自《金刚经》）这就是对有为法的看法，对有为法这么看就是无为法。有很多人第一次看这句诗，或者听说这个偈子，会觉得有点消极，但它却是一个大积极。

晚上睡觉，你做了一个梦，梦见一只老虎来吃你，你怕不怕，一定会怕的对不对。你跑不跑，一定会跑。当你醒来的时候，老虎还在不在。那么老虎从哪里来，你自己心里变出来的，想出来的。你被你心里变出来的老虎吓个半死，你是不是愚蠢。

我们生活中所有的恐惧都是你心里变出来的，你被你心里变出来的恐惧吓个半死你是不是很傻。世界的一切都是这样的，它要求我们什么呢？我们人活在这个世界上，积极地做事，努力地做人。这些都没有问题，但是要把生活中的这一切做梦观，当梦来看，这样呢？你在碰见老虎时你怕不怕了，不怕了对吧。老虎来了，你会说，小子你过来，让我挠挠毛，就没有恐惧了。这就叫‘心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖’（出自《心经》），你就没有恐惧了。你看你干事业、在生活中有多少恐惧呀，这些恐惧、生活中的这些烦恼是哪来的？你心里变出来的。我们就是这样被心里变出来的老虎和恐惧吓个半死，我们愚蠢呀。经常把

生活当成梦来观，让你把它当成梦来观，没有让你做梦，常把生活中的一切都看得淡一些，与人交往的时候多找对方的好处，认自己的不是。找对方的好处是暖心丸，认自己的不是叫清凉散。跟人交往的时候，有智慧的人聚在一起争错，愚蠢的人聚在一起则争理。这叫“讲情不讲理，讲理气死你！”尤其是夫妻在一起生活，相互之间多讲情少讲理。

举个例子：有一个父亲带着他的女儿来找我，说，他的女儿是个问题少女，让我给她治治。我说好，那请您不假思索地说出您女儿的五个优点。他想了五分钟，也没有说出来。我说：您不称职呀，不配做一个父亲，因为在您的眼里，女儿一无是处。

同理亦复如是，一个妻子说，她的丈夫有问题。在她的心目中她的丈夫是个问题男人。所以人跟人在一起要遵循一个原则，找对方的好处，认自己的不是，把生活，把世间的一切都做梦来观。这并不是消极，这是真正的积极，让你扔掉了包袱，我们生活中所有的烦恼都是你被你梦中的老虎吓个半死。出了一身冷汗。你蠢不蠢，你还打110找打虎队，实际上把你推醒了不就好了吗？当你醒过来的时候，原来是一场梦，你说你出的一身冷汗是不是有点冤。所以古人说：

“君子乐得为君子，小人冤枉做小人”小人做小人很冤枉的。





“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”（出自于《金刚经》这首诗你每天背一百遍你的智慧就出来了，你灯泡外面的泥也就一层层的脱落了。当你有烦恼的时候不管是什么样的烦恼，你就背诵这四句话。当然要专心念，一心一意念才管用。

大家知道唐寅唐伯虎他是明朝最著名的画家，他有一个号为“六如居士”，就是从这句诗里来的。一切有为法，如梦、如幻、如泡、如影、如露、如电应作如是观。这是大积极，真正积极的人生是不被眼前的烦恼所困惑，是拨云见日，这才是积极的人生。是积极微笑面对你生活中发生的一切问题，是坦然相迎而不是自欺欺人，是一种真正的豪迈。

大家看在座的人，凡是下眼圈黑的人，上下眼皮黑的人是什么问题？没睡子时觉（晚23时——1时）。子时睡觉，一生不用吃补药。我们头部出问题的，是你与长辈、父母、年纪长的同事、领导、比你年纪大的亲戚你关系处理不好；腰部出问题是夫妻之间、平辈中的兄弟、姐妹关系不好；腿脚出问题一般是与子女的问题处理不好。凡是子女特别孝顺的或与子女关系相处很好的老年人，你看他们的腿脚一定都很好；腿脚不好的老人一般都是老跟孩子生气，孩子也老招她生气。当一个人身体不舒服的时候，我们刚才讲的那四句偈：“一切有为法，如梦幻泡影，如露

亦如电，应作如是观。”现在你可能不懂，因为讲得太深了，但是你不妨记下来每天读，读着读着，突然有一天一下子就开窍了，恭喜你开悟了。你遇到烦恼的时候你就读，它是真实不虚的。生气是服毒，饶人是进补。生气是吃砒霜，饶人是喝参汤。

快乐不是你拥有的多，而是你计较的少。世间的苦人不是穷人，很多没钱的人活得很快乐。腰缠万贯的人晚上睡不着觉，吃安眠药也睡不着，不是因为他拥有的少，而是因为他计较的多。他天天活在计较当中、活在烦恼当中、活在灯泡外面的厚厚的泥当中，他的灯泡总是透不出光来，他的心里总是暗无天日的。

你怎么看一个人明事理，看嘴角“ㄣ”你跟这样的人合作做事没问题；嘴角“ㄣ”的人，你躲他远点，为什么，这叫倒霉嘴；女人“ㄣ”婚姻一定不幸福，没一个好的；“ㄣ”这叫“宝船嘴”为什么呀？你看船，翘的越高。金元宝装的就越多，“ㄣ”船翻了全都倒到海里了。你到街上看看，十个人里九个人“ㄣ”倒霉嘴；他就是腰缠万贯他也倒霉，他不知足。我家里挂了好多葫芦，大家问我为什么呀？葫芦、葫芦，福禄，福禄。

什么是福，禄？少烦恼就是福，知足就是禄。为什么？因为你知足就总是有富余，不知足你总也不够。嘴角“ㄣ”的人，你一定不要跟他合作，





因为他长了一个倒霉嘴、翻船嘴。但是如果是你的好朋友，你跟她有缘，能跟她说上话，那你就让她照镜子把嘴角改过来。得改一个月才能管用，每天照镜子傻笑，直到把镜子笑破为止。

嘴角反应是你的脾胃，为什么脾胃不足的人嘴角就下垂。因为“思”伤脾，蚂蚁那么大的事，你总给想成大象那么大，所以你的脾虚，嘴角就下垂，就倒霉。让你做梦观就是让你把事情看得淡一点。做生意赔了就赔了，得癌症就得癌症了，股票跌就跌吧，看得越淡的时候你的嘴角就往上翘；看得越重时你的嘴角就越往下垂。思伤脾，你的脑子里没有停闲，所以为什么劝大家多念佛呀。

一个响指是六十刹那（刹那是时间的记量单位），一刹那中人有960个念头。一天有十三亿个念头，如果所有的念头都是烦恼，那你的嘴角能翘得起来吗？为什么叫大家都要将生活中的事做梦观；这并不妨碍你努力，但成败、荣辱结果看得很淡，不像有些人股票一跌就自杀了。你是被梦里的老虎给吓死了，是梦里跳悬崖。为什么要念佛？我们的心地是一望无际的旷野，上面每天有十三亿个小坑，一个坑里种一个念头，在坑里你不种莲花就长狗尾巴草。是你看他的心里是狗尾巴草多还是莲花多。莲花代表智慧，狗尾巴草代表烦恼。所以，你没事就念这六个字：

南（拿）无（摩）阿弥陀佛

世间有无量无边的佛，但念“南无阿弥陀佛”种莲花，你要抢种莲子，在你心里的十三亿个小坑里你不种莲花就长狗尾巴草。我在讲课的时候先看，如果是四千人的大课，我就不看了。如果局面是我可以控制的话，我就会先看一下台下诸位的面相：噢，这位是狗尾巴草专业户，那位是种莲花的；这个是能看出来的。为什么呢？两眉之间有两道深沟，这就是狗尾巴草专业户；原因是他总是皱眉，皱眉皱眉，一皱全没。

两眉之间一定要能容下自己的两指，如果不能容的话就要修一下，两眉之间代表的是心量，心量小的人两眉就会打架，他很有空闲，但就是不种莲花，满脑子胡思乱想，想入非非；他在街上开车看见女人穿的少他也想入非非，他控制不住自己的心，不能做心的主人就只能做心的奴隶。汉字的“怒”字的意思是说你的“心”做了坏情绪的“奴”，于是就发“怒”了。世间的一等人有本事没脾气，二等人有本事有脾气，三等人没本事有脾气。脾气大福气就小，有点福气也发脾气发没了。常念“南无阿弥陀佛”在你的念头里要抢种莲花，莲花代表智慧，狗尾巴草代表烦恼，你一整天念佛，到了晚上你看你的嘴角是上扬的，就这么灵，看到收成了吧。

思伤脾，嘴角就是脾胃的反射区。一个人最有意思的是他有一个宝船嘴，这叫人无笑脸莫开店，满面春风好迎人。你去买东西，一进门看见





卖东西的人倒霉嘴，你转身就走，因为他卖的是倒霉货。如果你去看病，看见医生是倒霉嘴，你得转身就走，他开的药一定不灵，不看了，让身体自己好吧！有倒霉嘴的人，他的人生态度是消极的。

凡是常念“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”的人，他的嘴角一定是向上翘的，为什么？因为当有人骂他、伤害他，向他的心上射支伤心箭。无所谓，射支箭就射支箭呗，拔下来扔了就完了。很多女士就会这样，感情上受伤害了，别人给你射一支箭，也许是你丈夫，这支箭其实是不能要你命的，你经常会把这支箭拔下来看了看，又给自己狠插在心上。‘他对不起我，他伤害我，他背叛我’每想一次，同样的事就重复一次，结果是百箭穿心，但仔细一看只有一支箭是别人射的，其他的九十九支都是他自己射的，你说她倒霉不倒霉。别人射你的那支箭，射程比较远，并不能伤害到你，但后面的九十九支却是近距离的、猛穿呀！结果心成马蜂窝了，回头一检查乳腺癌、子宫肌瘤，你说她不得病谁得病，自残。为什么自残？没有学过《金刚经》，他天天种狗尾巴草不种莲花呀，他成了狗尾巴草专业户了，他不开窍呀！所以，修心就修万亩莲塘、种莲花；修嘴，就修宝船嘴。其实，每个人都是看像的专家，人一倒霉嘴角先下垂，然后眼睛就跟着斗鸡眼，跟谁都过不去，他宁愿

种狗尾巴草，别人劝他你念佛吧，他说，我不念，我念就念烦恼、念狗尾巴草。

首孝悌，“孝：是儿子背老子一起走人生路，就叫孝；”悌：是心里面常常惦念着自己的兄弟姐妹，就叫悌。

中国的文化太了不起了，没有学过的人太可惜了，尤其黄皮肤、黑头发、黑眼睛的人。我们喝妈妈的奶喝三年，要喝妈妈 1500 斤奶，一个小孩一年要喝到妈妈足足五百斤奶，他才能长大成人。你敢跟你老妈大声说话你都罪该万死，别说不孝顺了。你知道吗？奶是血换来的，母亲用她身上的十斤血是怎么勾兑出 1500 斤的奶呀？女孩子长到十四岁的时候，青春期来了，她的气走前面，前面的脉叫任脉，走到任脉到膻中穴它就往两侧走，于是就生出乳房。等到了哺乳期的时候，气血走到膻中穴的时候往里面化成了奶汁，所以妈妈喂小孩的奶如果喝不掉的话，把它存放在杯子里，放在窗台上，第二天你把它朝向阳光看它一定是粉色的，这说明妈妈的奶是血勾兑的。可妈妈身上才有十斤血！你不敢跟妈妈吵嘴。我们一般遇到跟妈妈吵嘴的人都给他“活埋”了，不是挖个坑给他埋了，而是活活的埋汰他，让他没脸活着。

还有人说，我没有喝妈妈的奶，喝的是牛奶，那你就更惨绝人寰了，你喝牛奶喝了三、五



年，你还吃牛肉，这还叫人吗？那牛就是你的奶妈呀，你无论如何也不能吃你奶妈的肉呀！

在印度就特别好，印度人通通喝牛奶，但印度人不杀牛，只让它老死，你去印度旅游，印度人说：‘牛是我们的奶妈，我们怎么能杀奶妈呢？’有良心；不像有的人，早上起来，喝一杯牛奶，吃一个汉堡（中间夹一个煎“牛肉饼”），这种人太没良心了，喝你奶妈的奶，还吃奶妈的肉，这种人马上“活埋”。

孝，为什么孝，你看看爸爸妈妈头上的白发是为谁白的。

中国古人说：“瘟疫不瘟忠臣孝子之门”。非典来了，你只要是忠臣孝子你就不用怕，你真的问心无愧你就不用害怕，瘟疫不进你们家门，这是真的。学国学的人都知道，每逢“癸未羊年”都会闹瘟疫，这是自然规律。你去看看古书，看看二十四史，好好查查你就知道了，每逢“癸未羊年”都会闹瘟疫。六十年一遇。2003年闹瘟疫“非典”，往前推六十年是1943年，中国大面积的闹瘟疫，那时候日本鬼子还在我们中国，那时候叫“火力拉”只要有一个，整个村子全埋；再往前推六十年就是1883年，全国闹瘟疫，那时候就连光绪皇帝和慈禧太后都每天喝中药来预防；再往前推五个六十年，明朝末年崇祯年间的“癸未羊年”北京每天死一千个人。“癸未”就是“癸”天干是甲乙丙丁戊庚辛……癸；“未”就是地支



是子丑寅卯未，天干和地支一对就是出一年，六十年一个轮回，六十年是一个甲子。当“癸”碰到“未”的时候，就是“癸未羊年”那一年就闹瘟疫，2003年就是“非典”。

但是“瘟疫不瘟忠臣孝子之门”。为什么，孝子是天地都敬佩的人，所以他当然不会让你生病了。“雷劈不孝子”每年夏天都有被雷劈死的人，中国自古有之。所以当你真正地打开了智慧，你就会死心塌地的相信因果。噢，原来普天之下，没有无辜的事，没有偶然的事，没有侥幸的事，没有巧合的事——我也相信天上会掉馅饼，但前提是你先把饼铛、柴、馅、面、火用“神七”运上去，烙好了，再往下扔！扔下去，还得保证别凉喽！

孝悌，悌是心里面总想着弟弟。家庭是一个人走入社会的启蒙学校，在家里先要学会两种关系。一个是与父母的关系，一个是与兄弟姐妹的关系。你学会了以后，你到社会上就自然学会了怎么与人相处了。所有长辈是怎么相处，就像在家里跟父母那样相处，肯定没问题。所有平辈、跟同学、跟同事怎么相处，这就是悌。孝悌之道是中国人德行中大根大本。孝悌你不懂，你活在社会上你会处处碰壁。到处都是苦恼。因为现在都是独生子女，悌不太容易学会。加上现在的家庭都是421（4：爷爷、奶奶、外公、外婆；2：爸爸、妈妈；1：孩子）。421家庭里吃饭时先动





筷子是最小的那个，这不就麻烦了吗？没有规矩了。过去是一家人坐在一起吃饭，爸爸、妈妈要先给爷爷奶奶夹菜；孩子给爸爸妈妈夹菜，这是规矩！现在从爷爷、奶奶就不懂规矩，直接夹菜给孙子，中国成了太子国，你看现在卖孩子东西，不都叫“太子这个”、“太子那儿的”，社会人心乱就乱在这里了，没有规矩了。太子之国这还得了，都是独生子女，421、六个人宠他一个，他找不到北了；他今天要太阳、明天要月亮，等他到了社会，理越让越厚，越争越薄，自然就不会跟长辈相处了。坐公共汽车也不会给他父母年纪一般的人让坐，因为孝父母乃至孝天下父母；兄友弟恭，在家里跟兄弟姐妹练习好了，在学校跟同学就相处的很和谐，在社会就跟同事就不会有矛盾了。礼让他会了，但现在这些都没了。因为孝道没有了，悌道也没有了；所以人都不像个人样了。自私、任性、然后在上网打游戏又学会了残忍。

现在的孩子上网都买成人的尿不湿穿，为什么呀？因为上网打游戏的时候，一去厕所就输了，穿尿不湿省去上厕所了，这样不就可以赢了吗？三天三夜不下线，玩到视网膜脱落。现在的网吧就是精神鸦片馆，当年林则徐烧鸦片，现在有精神鸦片，把这一代的孩子全毁了。所以，历史学家汤恩比博士说，科技加速人类毁灭。

每个有良心的中国人要把横渠先生（宋朝张

宰字横渠)的四句话作为人生的目标,人为什么活着?

“为天地立心,为生民立命,为往圣继绝学,为万世开太平。”



我爱我的祖国

这四句话特别适合于企业的宗旨,让人生起一种豪迈之心。叫高高山顶立,深深海底行。“为天地立心”一个人活着要顶天立地,现在的人为什么脾气都不好,因为踩不到地呀,我们现在住的是空中楼阁。你看狗住几天楼,你要是不遛它都会生病,何况是人呢?“天”是指头上一厘米就是天,不是说蓝天白云是天,所以一个人活着就是要顶天立地、要有骨气、要有担当、要有使命感、碰见责任和义务别逃避。你看那些自杀的孩子他活着都不像个人,为什么?他死了,妈妈哭瞎了,爸爸一着急得癌了。现在大学每年都有几个自杀的学生,每年春天,某著名大学的河一放闸,就能漂出来几十个书包,知道这书包是怎么回事吗?是全国各地的尖子生,从全国各地考过来以后,他怎么努力也超不过人家,超不过怎么办,好办,把对方的书包给扔河里去,让他复习不成。想想,这哪是培养国家人才,分明是培养英才小祸害,因为没有学校讲怎么做人了。

“为生民立命”,人活着要让父母因为有你而自豪,光宗耀祖。你在外面可别干缺德事,别昧良心,让父母因为有你而自豪而感到无尚光荣,你不必做惊天动地的事业,你只要做一个平常人,



踏踏实实的人，不伤害任何人，帮助你能帮助的人。然后才能谈及上为天下苍生安身立命，因为普天下没我不爱的人，普天下没有我不原谅的人。

“为往圣继绝学”我们每一个中国人都别让圣人传到我们手中智慧火炬在我们的手中熄灭，一定要护着它，把它再传给后人，否则我们就是千古罪人。

“为万世开太平”你能做到前三点，世间就是永久的和平，就不会老打仗，老有暴乱。所以这孝悌之道，是作人的大根本。

次谨信，一个人仁爱，他的肝脏就好；一个人懂义，他的心脏就好；一个人讲信，他的脾脏就好；一个人懂礼，他的肺脏就好；一个人有智，他的肾脏就好。仁、义、礼、智、信，它关系我们的五脏的健康。这是儒家讲的五德，也是我们常说三纲五常中的五常，那三纲是什么呢？君为臣纲；夫为妻纲；父为子纲此三纲。纲就是榜样，君为臣纲君王要做大臣的榜样，领导要做部下的榜样，就叫做君为臣纲；夫为妻纲丈夫要做妻子的榜样才能把这个家撑起来，这就叫夫为妻纲，丈夫领妻不管妻，妻子助夫不累夫。丈夫领妻而不管妻，你不要管她，管人都是苦人，你老想管她，她不会因为你管她而改变，天下没有一个人，是你可以改变的，你只有改变自己来影响她，这是可以的。儒家讲的五德，佛家讲五戒是完全对应的。

佛家讲五戒：仁——不杀生；义——不偷盗；礼——不邪淫；智——不饮酒；信——不妄语。

不邪淫一个人要是生活上不检点，他将来一定死于肺病，你去看吧，这是一定的。

不饮酒饮酒之后人就丧德，酒为色媒人，酒壮小人胆，人喝酒以后干坏事就能找理由，因为他的理智丧失了，那他就一定没有智慧了。

不杀生这一点特别重要，你弄条活鱼给宰了，你红烧的不是鱼而是仇恨；清蒸的是愤怒；醋溜的是恐惧；水煮的是无奈，你吃的是尸体。我们管停放尸体的房间叫什么？太平间，对不对？好，不要让你的胃成为太平间，存放各种动物的尸体，也不要让你的嘴成为太平间的大门。让你的手成为刽子手，让你的心成为杀生不眨眼的魔王。

在历史上，唐朝的时候，西湖是国家开凿的放生池。为什么我们人一定要少吃肉呢？因为我们的肠子太长了，我们人的肠子有十二米长，肠子很窄很细，肠子的内壁有很多沟回。如果你吃了一顿猪头肉，要把这些全部排出体外要五天的时间，你四天的时间是肚子里装着粪便满街走，外面西装笔挺，肚子里装着一肚子粪便，所以爱吃肉的人，一放屁满屋子的人都跑，因为他的肚子里装的都是粪便。他装了四天粪便，第五天全部排掉，这是科学家做的试验。他们把你吃的红烧肉放上一种不能化解的颜色，这种颜色对身体无害，然后每天看你的排泄，到第五天的时候才





完全排掉。但你吃植物，从进嘴到排掉废物二十四小时，就排干净了。所以以前武当山修道的老道一百三十岁以上的有好几位，请问他们的养生秘诀，八个字“要想不死，肠中无屎”。就是你要吃植物，从进嘴到废物全部排出体外二十四小时，排得干干净净，这就叫肠中无屎。要想长生，肠中常清。

凡是吃素食的人，就有素心，有素心的人，很轻松的就活过一百岁。你吃肉，吃到肚子里，不能运化。我们的肠子和牙齿是配套的，我们前面的牙齿是平的，后面的牙齿是方的；前面的牙齿是切割机，切纤维用的；后面的牙齿是打磨机。比如，我们吃黄瓜，先用前面的牙齿将它咔嚓咔嚓咬断，进行了切割，后面的牙齿一嚼，进行打磨，就吃到肚子里去了。分工特别明确，切割磨碎然后就进入肠道。爱吃肉的人，脑满肠肥，为什么？肠子里面有很多的粪便，我们有十二米的肠子在肚子里盘着，肠子很窄很细，内壁有很多沟回。爱吃肉的人，他们的肠子里面有很多的宿便，七八天前的粪便都粘在肠子上出不去。市场上有一种药叫“排毒胶囊”来打掉这些毒，但是没有用，一顿红烧肉又来了。人不能总吃药，所以，要想不死，肠中无屎；要想长生，肠中常清。

带眼睛的东西你就别碰，就好好地吃粗粮、水果、蔬菜、豆腐、坚果吃得特健康，也不用总去医院，现在人都是买了好多活的鱼、虾，还挺

美，买的东西都开膛破肚，厨房里的厨师都是穿白大褂、戴个白帽子，给动物开膛破肚；你吃完了以后，你就到手术台上躺着，被大夫给你开膛破肚，大夫也是穿白大褂、戴个白帽子。只是手术室的刀比厨房的刀好，是消毒的；手术室的灯光比厨房的灯光亮点，那是无影灯。你给它开膛破肚，他给你开膛破肚，这就叫一报还一报。

你看，吃素的人哪有总做手术的，特别吉祥；也不会出车祸。

人就觉得肉好吃，实际上肉是什么呀？大家想想看肉就是动物的尸体。肉香吗？它不香，尸体哪有香的呀？给你一堆尸体，不香对吧。但人会想花招，他会找上千种芳香的植物来覆盖肉的臭味，人类发明了上千种调料。世界上任何一种调料都是用植物来做的，没有一种调料是用动物的尸体做成的。给你一个生的鸡腿你啃吗？你不啃。用三十种调料将肉的臭味覆盖了，你吃的就特香。

外国科学家做过一个试验，在一个小婴儿的面前放着生肉块、洗好的水果。小婴儿爬到放生肉块的盘子边，一闻一皱眉，就爬开了。爬到放水果的盘子边，喜笑颜开，伸手就抓。不吃肉会不会营养不良？你有没有见过骨瘦如柴的大象？不吃肉会不会不聪明？告诉你，大科学家爱因斯坦就吃斋，大艺术家达芬奇也吃全素，大诗人泰格尔，大作家托尔斯泰都不吃荤腥。





我亲眼看见一个小孩被妈妈往嘴里塞肉，孩子哭得别提有多伤心。不吃，不吃打死你，不吃你将来长不了高个，不吃你不能做老板，必须吃……都是让妈妈的无知给害的，胡吃海塞。

现在小孩很小就得糖尿病，吃肉造成的。吃一个鸡腿就等于吃了五粒激素胶囊。孩子长得跟高铁杆似的，但是他的骨质密度不够。你吃的洋快餐这些食物，它里面都是激素，常吃会让我们的孩子青春期提前，正常的青春期男人应该在十六岁，女人在十四。现在的孩子青春期至少提前四到五年，青春期来的越早孩子越没出息。青春期是什么呢？就是性成熟，情欲就开了，开始关注男女之事，小孩他越早关注男女之事就越没有出息这是肯定的。古人称此为“焦芽败种”！

我们中国古人管青春期之前的小孩子叫童男童女，是童子。童子有一个特别大的优势，记忆力是一流的。谁管记呢？肾管记，心管忆，所以小孩青春期来的越晚，孩子越有出息，记忆的时间年龄越长，我们古人多聪明呀，私塾先生让你把《四书五经》背下来，里面全都是做人做事的真理，它里面绝对没有造作，只是你不了解。它里面讲“三军可夺帅，匹夫不可夺志”一个人要有志向，人活着要顶天立地，要有骨气。让我们的孩子先把《四书五经》背下来，就像小牛吃草一样，把这些嫩草先吞进肚子里，然后在用一生来嚼，所以我们中国古人特别注重孩子的童子功。

不像现在的小孩，小学就谈恋爱，为什么？洋快餐就是一个儿童的激素基地，小孩天天吃，小小年纪情欲就开了，情欲一开，记忆力就不是优势，理解力就变优势了。我们古人赶在孩子青春期来之前，让孩子把古人所有的智慧全部输入他的硬盘。这叫死记硬背，因为在他的青春期来临之前，他的记忆力和模仿力是超一流的。这是人生的春天，在春天的时候你就要散种子，也不用管它会不会开花，春天是开花结果的季节吗？春天就是播种的时期，所以不要去管他懂不懂，就让他背下来，大量的背诵，这个时期的记忆力最好。青春期一过，理解力开了，慢慢就懂了，碰到一件事了，他自然就懂了。这叫“只问耕耘，不问收获”！那你说收获能少吗？

我们现在的教育就满拧的，拼命开发孩子的理解能力，弄很难的数学题让他去解，这就走反了，绞尽脑汁，不得其解。现在孩子的青春期提前，有两个原因：一方面是洋快餐这些垃圾食品……让孩子的身体提前成熟叫早熟；另一方面是报刊、杂志及电影、电视、网络那些床上戏、搂搂抱抱、一些色情的东西刺激孩子的心，内外夹攻，这个孩子就废了。

现在，孩子谈恋爱的有多少，听说一个十一岁的男孩和一个九岁的女孩生了一个小宝宝。九岁的小女孩可以生宝宝这说明，她生理已经具备母亲的功能了。为什么？中午，爷爷领着吃四个





鸡腿，晚上爸爸给买回八个鸡翅，就这么吃，八岁例假来了。人就毁在这上面，一个吃，一个看，我们的孩子就再不会有出息了。这是国家的大事，要倡导饮食的文明，不能跟着西方走。

现在所有的影视作品都把爱情放在第一位，实际上人生一共是三层楼：

一楼：吃穿住行性（生理、物质享受层面）；

二楼：琴棋书画茶（精神层面）；

三楼：灵魂信仰（灵魂层面）。

爱情在第一层的最角落里面，现在所有的歌曲、影视都把爱情放在最高点了，其实爱情就是性欲和情欲的外沿，人真的成为夫妻后，更多的是亲情，而不是激情了。所以很多人说一结婚就没有爱情了，实际上你是不懂什么是爱情，激情就三、五秒钟的事情，长一点就三、五天的事。结婚后就出去寻找爱情，找到了就又失落，因为爱情就是情欲外面包裹的一层金纸。很多人一生里都在一楼里面摸爬滚打，从不知道人生还有二楼跟三楼。记住一楼的天花板再高也不会高过二楼的地板。中国古人说：“欲穷千里目，更上一层楼。”所以有三个圣人你一定要请教，最伟大的圣人是：中国的孔子、老子，印度的释迦牟尼三位老人家。

很多人一提“佛”字就神经过敏，佛是觉悟的人，佛教是无神论的，佛教不承认这个世界是神造的，但不否认鬼神的存在。

在二千五百年前，释迦牟尼佛的弟子问佛陀：“我们脚下的大地有边吗？”佛就拿起了身边的一个果子说：“它就像是手中的这个果子一样。”你看在二千五百年前，佛陀就告诉我们，大地是圆的。当时，并没有什么航海术、飞机等现代的科技。他的弟子拿一钵水给佛看，佛说：“此水中有八万四千小虫。”后来，人类发明了显微镜后，发现水里面有微生物细菌。

佛经一共有七千卷。

其中有部《佛说人胎经》在两千五百年前的印度，佛有很多讲法的地方，有灵鹫山、菩提树下、祇树给孤独园、竹林精舍，佛坐在菩提树下，有很多弟子围着他听他讲法，其中有一个弟子就问：“佛陀，为什么一个妇女结婚以后生不出孩子呢？”佛陀说：“好，我给你们讲讲这个问题，有九种情况这个妇女不会生出孩子。她子宫宫位过高或过低；子宫过寒或过暖；过冷或过热，冷就是寒症，热就是炎症这个妇女就不会怀孕。”有的人就问：“那个孩子在妈妈的肚子里是怎么长大的呢？”佛陀说：“一个爸爸的精子与妈妈的卵子在子宫里面相撞并不会产生胎儿，一定是精子与卵子相撞这个时候有一个神识过来，我们民间管他叫灵魂，三者相聚才能有胎儿，这个神识的福报也要与父母的福报相当才可以入胎，如果神识的福报大，他也不会入胎到乞丐的家庭里，他就会入到王侯将相的家里。”





在这部经里面，佛陀给我们详细讲述了，一共要用三十八个七天才能长大成人，第一个七天像一滩奶油；第二个七天，第三个七天，等到第六个七天的时候像一个小枣，等到第七个七天仿佛胡桃一样大，多少天长出四肢，多少天长出五官，等到八个月婴儿在子宫之中，羊水之内非常无聊，老打哈气，无聊怎么办？就盘腿坐在那跟坐牢似的，他就吮自己的拇指玩。两千五百年前，就把这一切记述的特别清楚，这部佛经很早就被翻译成英文拿给欧美的那些科学家们看，他们不相信。他们说，佛讲得很好，但不相信胎儿会在妈妈的肚子里面吮自己的拇指玩。后来，发明了B超后，在B超里面一看，这是真的，胎儿真的在母亲的肚子里口含着自己的拇指玩。这些科学家们都落泪了，他们说：“如果全世界的科学家有一个父亲的话，科学之父，那非释迦牟尼佛他老人家莫数。”因为我们现代的科学再发达也只不过证明佛陀他老人家是对的。

在五百年前，在中国明朝的西藏出了一位高僧叫莲花生大师，他的弟子问他：“佛法什么时候可以传遍世界？”他回答说：“当天上飞铁鸟，地上跑铁马的时候，佛法就传到全世界了。”五百年前当他这么说的时侯，弟子都不能理解，现在天上飞的飞机，地上跑的火车，佛法已经传到全世界了。外国人学佛的特别多，因为它是大科学，佛学是关于心灵的科学。给身体看病的是医

生，给房子看病的是风水先生，给心灵看病的是佛陀。

在我们的这个世界上，好多人都认为这个世界的发展是后后胜前前，一般人都认为等将来社会发展发明一个可以治疗癌症的方法就好了，人类就幸福了，这是错的。

二千五百年前，佛陀就告诉我们，人为什么会生病，就是因为杀生就会生病，你杀它，它就会报复你就让你生病。所以佛陀在二千五百年前就告诉我们不要杀生，**要想世间无战争，除非人类不杀生**。因为你杀它，它将来能不报仇吗！这叫“冤冤相报何时了。”

每天近两万头的活猪供应北京市场，才能够满足北京市老百姓的嘴。但是大部分都是在桌子上吃不了几口就倒掉了，再把餐厅里的泔水用来喂猪，让猪来吃被炖好了的同类，然后它们开始生病。牛本来是吃草的，但人类把牛骨头磨成粉，放在饲料里给牛吃，牛就疯了，得了疯牛病。某些饲养户给螃蟹吃避孕药，使螃蟹不产卵，拼命长肉，咱们每年中秋吃的美味，其中就有这种“避孕螃蟹”。常吃的还有类似的“避孕虾”、“避孕鳝”。你吃了这些生命，怎么生出健康的小宝宝呀？

什么叫道德，道德就是倒过来就得。所以人类要不断的反省自己，包括我们每个人，你要不断地反省自己，不断的找别人的优点，不断地找自己的不是，就快乐了。





现在我们需要做的是从睡眠上，饮食上彻底改变我们自己。不许喝冰水，冰水是最伤害我们身体的。因为人类发明冰箱才七十年，原来没有冰箱的时候，在炎热的夏季人们是喝不到冰水的，要想喝凉水就要打深井里的水。但是，刚打上来的井水必须晾，不能直接喝的，直接喝伤身体。

过去有个故事，有一个人到老奶奶家里找水喝，老奶奶把井水提上来以后，在碗时散了一把麦糠，麦糠浮在水面上，每次喝的时候都必须要先吹，让他每次喝的时候都不能畅饮，只能小口喝，这样口腔就有温度，喝进去的时候就不会伤身体。但我们现在的广告上，大汗淋漓的喝带冰碴的饮料。带冰的水是接近零度的，我们的胃是 37°C ，把 0°C 的水倒进 37°C 的胃里，可我们的小便却是热的，是我们人体的 37°C ，是谁来把 0°C 的冰水，转化成 37°C 的尿液呢？是我们的脾、胃，脾、胃喝了以后受不了，就从肾里面调精华转成热能来给它煮成 37°C ，所以，老调就给你的肾调虚了。你老爱喝冰水，那你一定肾虚。影响记忆力。还会使你晚年坐轮椅，骨头就坏了，因为肾主骨，一个人骨头硬是因为肾好。一个人得糖尿病，能不能好，你就看他的牙齿，如果他又白又齐。他一、二个月很快就能好，但是他的牙齿不好的话，那就很难好。牙齿是骨的末梢，现在每天中国产生三千个糖尿病人。因为吃肉，如果改变我们的饮食结构，素食，就很少会得糖尿病。

现在的人生病是因为不会休息，不懂得睡眠。我们来看一下：

21:00—23:00 亥时，是“三焦主时”。上焦心肺，中焦脾胃，下焦肝肾，三焦通百脉。这个时间睡觉你的皮肤就会特别好，我们叫亥时睡觉为“美人觉”女孩在这个时间睡觉，你不用任何的化妆品，你的皮肤就会白里透粉，粉里在透红，这是古人的养生的秘诀。

23:00—01:00 子时，胆经值班。胆是负责人的判断力的。胆是中正之宫、决断生发。（出自于《黄帝内经》）这个时间经常不睡觉的人会变得做事很困，对什么都不能做决定、不能判断，做出的判断也是错的。胆受伤后人的阳气就虚了，就会变得疑心特别重，忧虑，会得焦虑症，严重的会自杀。全球有很多人自杀都是与熬夜有关，演艺圈的人特别明显，他们出门经常带个鸭舌帽，压得低低的，女的一般围大围巾紧紧的。这是阳气不足的萎缩之相，一个人阳气足就会满面春风、充满朝气。阳气不足的人会驼背、缩着、疑心特别重、忧虑。很多演艺圈的人自杀都是与熬夜有关，这也跟他们的工作特点有关，他们一般晚上不睡，白天睡到十二点、一点才起床。

1:00—3:00 丑时，肝经值班。肝是身体里的大将军，只要肝好，人不会生大病。茵陈对肝好，春天去药店买点茵陈泡水喝。

3:00—5:00 寅时，肺经值班。肺是身体里



的宰相。

5:00—7:00 卯时，大肠经值班。这个时间要大便，否则毒就排不出去。三更半夜，鬼鬼祟祟就出来了，我管晚上11点不睡觉的人叫鬼混。早上太阳出来还不起床的人叫人妖，因为接不到阳气，所以就成“妖精”了。

7:00—9:00 辰时，胃经值班。要吃早点。

9:00—11:00 巳时，脾经值班。刚好运化。

11:00—13:00 午时，心经值班。一般老年人心脏出问题都是这个时间。

13:00—15:00 未时，小肠经值班。与心互为表里。

15:00—17:00 申时，膀胱经值班。

17:00—19:00 酉时，肾经值班。要吃补肾的药，但是药三分毒。最好吃黑色食品，如：黑芝麻糊、黑豆、黑豆浆。

黑色食物是补肾的，白色食物是补肺的，绿色食物是补肝的、黄色食物补脾、红色食物补心的，这叫五色入五脏。

19:00—21:00 戌时，心包经值班。这个时间最好可以安静地打会儿坐，你要想短命，你就天天看电视。

家中有四害：

1、**电视伤肝**。亥时是睡美人觉的时候，但电视节目那么勾魂，你又不舍得所以就伤眼。而



肝开窍于目，神藏眼中（闭目才能养神）。

2、冰箱伤脾。你做个试验，你将你平时喝的冰水放在锅里面拿个温度计放在里面，你打开煤气看看要用多长时间、多少煤气才能把它烧成37℃。你把它倒进胃里谁给你烧呀，就靠我们肾里面最珍贵的元气来烧，元气又不能补，你就把元气给伤了。知道这对我们的身体伤害有多大呀。

3、空调伤心。夏天室外的温度38℃，你把屋子的温度设为18℃，一道门隔了20℃，你总是在18℃与38℃之间穿梭，这是两个季节呀，18℃是深秋38℃是盛夏，你总是在两个季节穿梭就得高血压，心脏承受不了。

4、电脑伤骨。上网，让你看了很多不该看的东西，因为你一看就想入非非。心就想，那心为国王，肾为大臣，心一想，肾就工作，于是就分泌了很多粘液，我们中国人管它叫下流。



我爱我的祖国

最后我给大家推荐几本书非常受益：

- | | |
|----------|--------|
| 《了凡四训》 | 袁了凡老师著 |
| 《金刚经说什么》 | 南怀瑾老师著 |
| 《论语别裁》 | 南怀瑾老师著 |
| 《影尘回忆录》 | 倓虚老法师著 |
| 《王凤仪言行录》 | 王善人著 |

当今社会需要《弟子规》

净空老法师开示

我今天劝勉同学们，你们要做扎根的教育，儒释道是中国传统学术的核心，儒家的根是《弟子规》，伦理道德教育。道家的根是《感应篇》，因果的教育。佛教的根是《十善业道》，是大小乘佛法的基础。没有这三个根，你就是再努力，再勤奋，学一辈子不能成就。

如果我们的理念错了，方向错了，我们的结果就收不到圣贤教学的真实的功德、利益，这是我们不能不知道的。要是有这个认识、认知。这个五千年的道统，如果传到我们这一代的时候就灭亡，我们对不起祖宗，对不起自己，也对不起世人。

我们自己要是毁弃掉，这是大不孝，大不敬，这是民族的罪人。所以我们自己要知道这个事实。“知耻近乎勇”，我们要发勇猛心，续佛慧命，来继承五千年的传统，要把它发扬光大，报祖宗之德，这才是炎黄子孙。

《弟子规》，中国上一代对下一代的教育规则。旨在于子孙能肖能象自己，能符合传统的人生仪规。

西方人强调“人体生存”教育，东方人坚持“处世为人”教育。20世纪即将逝去，有人发现“人



体生存”教育已经误导出掠夺性的生产（无节制开发）；毁灭性的消费（一次性用品），生态、环境、资源危机咄咄逼人。于是，忡忡不安的呼声此起彼伏了：“当人类看到最后一滴水时，就是自己的眼泪”！很快东方道统里面挤满了人。人们在热衷于讨论着“处世为人”，“天人合一”……

诺贝尔奖获得者诚惶诚恐地传播福音：“人类要想在 21 世纪生存下去，那就回过头去请教二千多年前中国的孔夫子”，先圣、先贤的荣光辉煌了中国人。

中国热开始了，章太炎先生修订的《三字经》被联合国教科文组织指定为少年儿童启蒙读物。《弟子规》是《三字经》以外又一部影响最大的三字句训蒙读本。作者李毓秀清代山西绛州人。全篇以《论语》中，“弟子入则孝、出则悌、谨以信、泛爱众、而亲仁、行有余力、则以学文”为纲，依次讲述着如何对待父母、兄弟、长辈。如何为人处世、如何爱护生态、环境、资源，如何读书求学成为一个优秀的人。《弟子规》，直观之是少年儿童的一座人格坐标，为东西方教育所推崇。

杭州小和山公学是中小学生的第二课堂，以国耻教育、山野苦训、劳动锻炼、德育启蒙、学军学农为形式，政训为目的实现综合素质再教育。

今发行赠本之一《弟子规》唯愿能令弟子欢



喜而钟爱，珍惜而记怀。

《弟子规》是一本具道德教育，启蒙养正，防邪存真的传统教材。如果你和你的家人都能熟读，不久你就会发现，这会对你的人生有着难以置信的帮助。

《弟子规》原名《训蒙文》，为清朝康熙年间秀才李毓秀所作。后来经过贾存仁（清朝）修订改编，易名为《弟子规》。“弟子”的意思有两个：一是指孩子，一是指学生；“规”就是规范。《弟子规》是以《论语·学而》篇第六条：“弟子入则孝，出则悌，谨而信，泛爱众，而亲仁，行有余力，则以学文。”为纲领编纂而成，依序演述了孝、悌、谨、信、泛爱众、亲仁、余力学文等七个部分的内容。作为弟子在居家、外出、待人、接物、处事、处世、求学的礼仪行止规范，这些内容又皆提取自《中庸》、《孟子》、《孝经》、《礼记》、《论语》等书，堪称儒家童蒙养正的集成。

当今社会，我们不难发现，社会和家长过于关注孩子的身体健康和学习状况，往往忽略了教育孩子什么是规矩。知识和规矩的失衡，已经成为孩子成长过程的最大问题。为什么在当今社会，我们对孩子的教育所投入的时间、金钱比任何时代都多，可孩子的个人能力、社会责任感和融入社会的程度却越来越低？这是一个值得深思的问题。而对于成年人的社会，我们也已经意识到，学历和知识并不代表一切。对于企业而言，



不仅仅需要员工懂得技术和知识，更重要的是需要遵纪守法。《弟子规》正是教育我们从小懂规矩，守规矩，要按照社会公认的道德规范和礼仪规范去为人处世，接触社会，乃至为社会服务的一本优秀读物。

从清代至今，《弟子规》经历住了时间的考验，是一部能够站得住的经典之作。由于特殊的历史环境，现在从6岁的孩子到60岁的老人对传统文化的认识大多都很苍白，所以全民都应该读读《弟子规》。

近代一百多年的社会动荡和西方文明的交融，使得原本清晰的传统文化脉络渐渐模糊，尤其是肃清全社会价值取向的若干次运动，更是雪上加霜。我们的上一代人，对共产主义和建国领袖的崇拜支撑了他们的精神体系，而我们这一代，原有的价值体系几近崩溃，物资的充沛更加彰显精神的荒芜。我们从何而来？为何而去？我们没有信仰，却渴望信仰；我们对新的旧的道德标准都抱以怀疑的态度；不屑于权威，却又迷失在追求的过程中。

对于一个社会和团体而言，没有规矩则不成方圆；对于一个企业或者个人而言，规矩更多地体现在社会公德上，即文明上。然而，经济越是发展，文化越是进步，许多问题也更加的凸显出来：数起校园血案、连续跳楼事件、问题奶粉、问题疫苗、贪污腐败……，其根源均在于人们的





伦理道德出现了严重的问题，导致了人们“一切向钱看”，拜金主义严重、漠视公平正义、思想道德沦丧等。这些问题的产生有着复杂的社会历史文化原因，而解决这一问题的主要方法，就是在全民中开展中华优秀传统文化和伦理道德教育（当以《弟子规》为最基本的代表和入门读物）。

另外，培养孩子的善良言行，也需要长时间引导，通过长时间的熏陶，使之形成生活习惯。这种细致的教育，要父母家人一起落实，师亲紧密配合，才能见到成效。大家扎在一起，借“共读”来建设“家教”，良好的家教才是培养孩子德行最有效的教育，家长通读并实践《弟子规》的内容是培养孩子品德的重要一环。

诚然，《弟子规》时经数百年，有过多次改编，或许有些人质疑某些句子表面的解译，认为已经不合时宜。然而，若深入细读，就发现其教诲依然是历久弥新，内涵隽永，适合东方孝悌家庭观，就算其中有一两点落伍之处，也是可以延伸应用，无伤大雅的。读书志在于吸收教育的精神，我们不必因为饭里有粒谷壳，就把整碗饭都倒掉。

《弟子规》全篇只有360句1080字，浅显易懂。全书以三个字为一句，音韵优美，朗朗上口，十分适合长期诵读和记忆。诵读并实践《弟子规》的内容，可以让我们了解自己、认识他人，净化灵魂，提升人格，是一项受益终生的善举。通过我们自身的实践，我们也发现，熟读和理解《弟

子规》以获得知识和懂得感恩是引导我们走向幸福人生的一条美好道路。



人生教育的四大阶段

幼儿养性：零岁至三岁前，心无分别，尘垢未染，真如湛然，性德纯正，心如明镜，朗摄无碍，先入为主，深入人心，终身不移。幼儿怡养本性，正宜此时。

童蒙养正：至十三岁前，物欲微薰，烦恼潜伏，知识略萌，性德仍净，记性犹强，悟性微弱。童蒙培养正见，正宜此时。

少年养志：十三岁后，知识渐开，物欲既染，烦恼增多，心逸情泳，故真性渐隐，记性渐泯，然性向显发，崇效楷模，悟性转强。少年启养心志，正宜此时。

成年养德：凡所当读书，如能自幼扎根熟读，庶以诚意正心，格物致知，学以致用，而为将来成学立业之深基，修身明德之永磐。唯德业无穷，学无止境故，成年学养行德，随时皆宜，无有终时。

在现代社会提倡读经之基本理论

王财贵博士

一、“经典”是智慧之结晶，所载为常理常道，其价值历久而弥新，任何一个文化系统皆有其永



恒不朽之经典作为源头活水。“经典”不仅构成其民族之传统，而且提供给全人类以无限之启发。

二、中国儒释道三家之经典自古流传，为所有知识份子所必读，以搏成中国文化之特色，而且影响由东南亚而及于全世界。自从民初废除诵读传统经典之后，长期以来，民族自信心完全丧失，社会文化日渐没落；现今之中、青年一辈几乎完全不能阅读自己祖先的文献，何况上及“经典”？中国文化已面临断绝之地步。倡导“读经风气”是想从根本处著手，以救助中国文化。

三、倡导“读经”的用意有二：第一、“经典”本来就是古文，读经可以训练古文基础。第二、直接研读“经典”，直接接触文化传统中之最高智慧。两件事一次完成。而有了古文基础，将有助于白话文写作；有了传统智慧，才有能力会通西洋。

四、现今大陆的教育一时很难在体制上恢复“读经”之课程，故当先以“社会教育”的方式推广。

五、在社会中倡导“读经”的方式有三：第一、用“读经”的方式倡导，由名师宿儒讲授，此适用于成人。第二，用“读经会”的方式，即由若干有兴趣者自组读书会，而选用“经典”作为研读对象，此亦适用于成人。第三、提倡“儿童读经”，即一般家庭中由家长自行教导其小孩读经，或鼓励公寓大楼、社区邻里、文化社团、才艺教室等开办“儿童读经班”，而最好是学校中任教师

在一班上随机教学，或在团体活动成立读经项目或全校性利用适当时机一齐教学。

六、就成人之读经活动说，“经书”深奥难懂，一般人不敢尝试。其实越不读越难入门，而一切语文之学习，亦在由接触而熟悉。只要打开“读”的风气，常常去读，自然渐渐培养出能力，越读越懂。而社会中读经的人多，从小方面说，可以陶养个人心性气质；从大方面说，历史文化的传承就自在其中。

七、就儿童之读经活动说，“经书”更是难懂。但儿童之心智发展重点在于“记忆力”，而不在“理解力”，所以不要勉强要求理解，而应趁此时一面利用其记忆之强，记下一些文化中的精华作品，同时也训练了他的记忆能力。待其长大后，阅读能力自然增强，对本国文化也会有亲切之感，所记得的文句不仅自己可以渐渐领略，如遇有人指教，更能触类旁通。众人之中，将可出现“为往圣继绝学”之人才。

八、由儿童之读经可以引起家庭接近经典之兴趣，若父母子女一起读经，更可增进亲子之祥和，是最好的亲子活动。

九、单从语文程度上说，儿童读经一年，可有高中国文程度；读经二年，可有大学国文程度；读经三年，可有大学中文系国文程度。至于人格之陶冶，气质之变化，其效能更不可测度。



儿童读经与潜能开发

留德医学博士·林助雄



我
爱
我
的
祖
国

近来，儿童读经风气渐开，参与者之中，不管是老师、家长或学生，都信誓旦旦、兴趣深厚地为其效果庆贺，并努力地义务推广。儿童读经之成果，在推展者和参与者来讲，只要见到读经儿童之记忆力改善、行为转好、学校功课进步……等等初期现象，就算成功。我们认为，社会风气之改善，以及将来伦理道德之提升，将随著这些未来社会中坚的成长而自然地达成。今从脑的科学观点，就儿童读经如何通过潜能开发，成就上述种种温馨的成果，尝做说明，充为共襄盛举。

背书，若是为了应付考试或躲开师长的责骂，这种传统的教育方法则是在压榨学生的左脑，同时忽略了右脑的开发，对于一位正在学习、成长的小孩子来讲，实在是不理想。近些年来，由於人们越来越了解左右脑的功能，因此，在教学方面就出现更多以合乎人性，并具潜能开发价值的新观念、新做法来倡导，目的是要能达到左右脑平衡，藉以提升记忆力、理解力、创造力，期使人类的智能做最大的发挥。

儿童读经的方式，先不求理解，而只是背诵，表面上看来，还是左脑的训练而已，然而，就因为是在背经的过程中，完全松懈、有趣，使脑波从β波转换至α波，也就是说，读经背经的小孩

一而再、再而三地有机会舒解身心压力，并能在 α 波的脑与潜意识互动的过程中加强了创造力、灵感、注意力、判断力及记忆力。

儿童读经背经的过程类似念唱，眼睛看经典文字是通过视觉作用来刺激右脑，而念唱的律动也启动了右脑，至于仔细整理辨字以便记忆，则是左脑的工作，所以，整个读经的过程，恰好动用了左右脑的功能，使左右脑运作得以同步。根据研究，左右脑能有同步效用时，学习能力可增加2至5倍。

其实，单从左右脑平衡的目的来讲，儿童除了读经之外，就是读其它的东西也会有效果，只要把握住轻松并有韵律感地重覆念唱即可。然而，一再重覆的念唱，即使没有刻意去理解，所读唱过之内容不只是会存入大脑记忆，它更会烙印在潜意识里，而潜意识的妙用就是无需经过意志的动作，能直接地、默默地、自然地影响了人类的思惟与行为，所以儿童读经，选择古圣先贤的智慧精华是正确的，因为假以时日，有读经的人多少会受到经典的潜移默化、陶冶性情。

多让左右脑平衡、多处在 α 波下，会增进脑力开发，（包括记忆力、注意力、理解力和创造力等。）也就是让潜能更有机会发挥，所以儿童读经是被肯定的。至于通过经典潜移默化，使心性向善向上的边际效用，则是今日社会风纪败坏、道德沦丧的根治妙方。基于此，全国上下都



须重视并共同来推展儿童读经。

二十一世纪将是智慧的世纪，无论人工智慧的科技产品，或是人脑智慧的开发，都将极为兴盛，但是对人类来讲，是福是祸都还难以断言，因为人性若不能向善，即使拥有尖端科技与人脑智慧，只会将犯罪升级，因此，未雨绸缪之计是：全世界都应正视看似不起眼的儿童续经。

儿童读经缘由

祖宗虽远，祭祀不可不诚，子孙虽愚，经书不可不读。古德云：“教儿婴孩，教妇初来”，儿童天真未泯之时，是容易教导，也最需要教导，所谓：先入为主是也。三字经说：“性相近，习相远。苟不教，性乃迁。”如果我们能利用这一段黄金时期，籍由先哲的风范，薰习我们的弟子，引用圣贤的智慧，教导禀性淳良的儿童，那么，少成若天性，习惯成自然。日积月累，必将奠定他一生为人处世，成家立业、幸福成功的基础。关心教育的家长，千万不可轻忽。

“教之道，贵以专。”在教导儿童读经的时候，要有耐心，长远心！不可希求速成，特别应注意“广博不如专精”，是故一部经典，应读诵百至千遍，根基扎得深，果实才芬芳。苏东坡云：“经书不厌百回读，熟读深思子自知。”古圣先贤常说：“经读千遍，其义自见。”孔老夫子读易经至“韦编三绝，”编串书的绳子，断过三次，可见夫



子用功之深。

“养不教，父之过；教不严，师之惰。”愿与天下为人父母师长共勉之。祝福您！



我
爱
我
的
祖
国

读诵经典的好处与成效

根据华东师范大学课题组和香港国际文教基金会的研究教学实验结果显示：儿童经过5-15分钟的诵读后，情绪明显稳定下来，几个班级在经过四个星期的诵读训练后，老师皆反映学生的吸收能力增加了，上课更能集中注意力，他们教起来也变得轻松了；班级的秩序、整洁也都名列前茅；老师不在的时候，学生也懂得自我约束，自制力也进步了。而家长也反映，小朋友不只语文成绩进步了，数学和其它科目的成绩也提高了，在家里也比较听话、孝顺。

其实这种现象并不出人意料。诵读经典时，儿童只要耳朵听、嘴里放松跟着念就行。这种直觉的学习法，能让脑的压力得到舒解，身心达到安定和平衡，智能潜能得到开发，学习能力自然变好。反复诵读一篇文章，能训练小朋友的注意力，提高识字率。在我们所采样的研究报告中显示：六十名小朋友经过两个月的诵读训练后，用国际量表来测试小朋友的注意力和识字，全部都有明显的进步。既然诵读的好处这么多，那么让儿童诵读简单歌谣也可以，美诗美文也不错，为什么偏要让他们去读那么深奥的经典文章呢？因



为经典是经过了上千年的流传，众所公认的“最好的书”、“最有价值的书”，它们是人类自然科学和社会科学的结晶，是一些光辉的、具有永恒价值的精品。读诵经典对儿童陶冶性情、涵养气质和培养人格智能有着潜移默化的作用。

根据人类学家和心理学家研究，零到十三岁是人类记忆力发展的黄金时期，而此时理解力发展缓慢，比较薄弱。所以我们只鼓励儿童背诵，不强求理解，是符合儿童身心发展特点的。其实，背诵是儿童的专长，是他们的拿手好戏，如果不给他们背一些有价值的经典，他们就会背诵广告、流行歌曲。相反，如果一定要求儿童在理解的基础上学习，儿童所能吸收的知识就很有有限了。

那么儿童能否理解，又能否在日常生活中用上所学的经典呢？其实儿童有他们自己的理解方式，并不是大人所能想象的。我们收集了许多家长和老师的来信，他们对于小朋友们把诵读进去的内容举一反三地用于现实生活，都感到非常意外和惊喜，所以大人千万不要以为小孩不懂就不去教他。儿童的潜力是超出成人想象的，我们越去教育开发它，愈能激发儿童内在的智能潜能。

——转载《弟子规解读》



惜
字
集

惜字集



我
爱
我
的
祖
国

仓颉造字的传说

很久很久以前，苍茫大地之中，出现了人类；大约在一百万年前，人们开始学习种植作物、饲养牲畜，文明也随之出现，从此人类的生活愈来愈丰富，文明的发展也就愈来愈快速，而文字的形成正是社会发展进入文明的重要标志。一谈到中国文字的起源，流传最广的是仓颉造字的传说。

据考证，仓颉，号史皇氏，是轩辕黄帝的史官。史书记载，仓颉面长四目，天生睿德，常观奎星圆曲之势，察鸟兽蹄远之迹，依其类像之形首创文字，革除当时结绳记事之陋，开创文明之基，被尊奉为“文祖仓颉”。

《淮南子口本经训》上有记载：“昔者仓颉作书而天雨粟、鬼夜哭”，传说当仓颉完成造字工作，正是夜深人静之时，忽然天崩地裂般轰隆一声，天空哗啦哗啦地下起大雨，但是落下的并不是雨滴，而是一粒粒的小米，四面八方也传来哭泣的声音，原来是鬼怪们正在哭嚎，伤心不已。这个故事说明，由于文字的出现，知识的传播更为便利，许多经验知识得到保存累积，变得更精深、博大，其中当然也包含了生产知识也就越来越有效、发达，故用“天雨粟”来形容文字对生产的贡献；至于鬼怪无法再愚弄人们、为所欲为，

故有“鬼夜哭”之说。

从今天的文字研究，我们可以了解中国文字是不可能由一个人独立完成的，而是在一个长久发展的历程中，由许多人分别制造，经过选择、淘汰后逐渐形成的。因此我们可以推论，在四千余年前，文字的使用已经相当普遍，经过仓颉的整理、归纳后，文字逐渐地迈向系统化、标准化，而人们为了推崇仓颉的贡献，故一致推选仓颉为发明文字之代表，经过历史的潮流，现在则将仓颉尊为文字的创始者。由于仓颉综合各类古字，归纳系统再创造，使得中国文化演进史快速发展，推动了中国文化的渊博，因此仓颉可说是中华文化千年丰功伟业的一大功臣。我们很难想象，如果没有文字，那将会是一个怎样的世界！

敬惜字纸文

奉劝世人，读书须用功，一字值千金。遇高门户须读书，书中字字受敬重，敬字纸即敬贤也。字乃圣贤之面目，亦天下之大宝也。登科及第凭文字，官员宰相从字文。千里之遥，付数言可以相遇。万古业产，皆赖字迹以字据。但看世人文字衰者，家必败也。文字盛者，家必兴也。若遵先王之道，畏圣人之言，须要敬惜字纸，则近报于己身，增福添寿。远报在儿孙，贵显官荣。凡一切字纸，珍重勿褻。字纸不可糊窗包物，不可点灯吃烟，若见字纸在地，务要收拾以火焚化，



或洗于河内，或埋于土中。杨全善埋字纸，而五世登科。李子材葬字纸，而一身显荣。帝君书云，篇篇教人存心积德，句句劝人敬字重文，则子孙显大门户，功德无量矣。



敬惜文字 自利利人

妙祖法师佛七开示

各位法师、各位大德、各位居士、各界善士们：

今天欢聚在一起，这是一个很殊胜的因缘。在此，与各位谈一件关系到我们自身乃至全民族文明、道德和智慧的大事——敬惜字纸。

汉字是我们中华民族五千年文明史中最宝贵的遗产之一，我们炎黄子孙人人要学、个个要用、一时一刻也离不开。现在党中央提出以德治国，构建和谐社会，节约型社会，为我们提倡敬惜字纸提供了良好的环境和契机，所以我们要借此东风大力提倡敬惜汉字和字纸，保护我们的传统文化，培植我们的清净心田。

从仓颉夫子造字以来，我们的老祖宗给每一个字都赋予了很深的意义，很大的智慧，五千年历史，五千年文明，都要靠文字才能得以传承，正如印光大师所说，使世无字，则一切事理，皆不能成立，字为世间至宝，能使凡者圣，愚者智，贫贱者富贵，疾病者康宁。由此可知，文字的重要。



其实说文字的重要没有人会反对，但要做到爱惜就很不容易了，不少人甚至对敬惜字纸还有许多不理解，这都是多年来陋习的影响。假如我们这样想一下，我用纸条写上你的名字坐到身底下，你看见高兴不高兴，你一定不高兴，你心里会想，此人太不礼貌、欺人太甚，把我的名字坐到你的身底下。再比如现在每个公司经理或者国家政府机关领导人，还有不少普普通通的人都有自己的名片，如果有一天走在街上，你发现自己的名片在人们脚下踩来踩去，试问你自己的心情是什么样的感受呢，我想你肯定不会高兴。如此的例子举不胜举。所以现在提倡大家敬惜文字，敬惜字纸，这是尊重文化，也是尊敬你自己。

我们佛法中提倡上报四重恩、下济三途苦，我们对人民众生，特别是我们国家的领导人，要尊敬、拥护。而现在报纸、有照片名讳的宣传物到处扔的踩的，甚至于厕所里也有，我们见到很寒心，毛骨悚然！因为有他们的好领导，我们才能安安稳稳生存，平安无事，我们要懂的感恩。念书人应该爱书，学文化应该爱字，这是道德智慧，不是迷信，你要认为是迷信，认为胡说，就大错，特错了。

印光法师文钞里提倡过敬惜字纸，净空法师至善圆满书 23 页，说到关于敬惜文字纸，古人有惜字会，古人每见到字都要捡起，放在安全的地点，不叫别人踏上去，而我们现在到处有广告，

★ 惜字集 ★

到处有文字，甚至于马路上也写的是字，人们随手乱丢、随便乱踩都是造罪，文字是光明，是教你开智慧，你反而踏于脚底下，失去光明，失去智慧，造下罪过你还不知道，老天爷看见你太愚痴了，果报是减你的福报，减你的智慧，减你的财富，减你的记忆力，减你的视力，千以岁除，万以纪夺，大的扣你十二年阳寿，小的罪过扣你一百天，罪过大的五行处分你，土打死叫土雷，木头打死叫木雷，火烧死叫火雷，水淹死叫水雷，车祸天灾地震兵灾（战争）都叫金雷，你如不信，可以一百天敬惜文字，就和爱惜你自己生命，爱惜人民币一样，爱惜你子女亲属一样，你看你敬惜前后的智慧、健康有什么变化，大不一般。你试一试，看一看，这又不要你的钱，只要你的心转一下念，你就得大福报、得大自在，消灾免难易如翻掌，求财富如流水一样，求智慧能聪明过人。

为此我们呼吁各界知识分子、有仁心的人、有道德的人、大中医院校都要重视文字教育，这关系你一生命运，一生福报，关系你后代子孙发达，你全家幸福美满。广泛一点，关系到我们全人类，虚空法界一切众生的生命祸福。我们中华古国文化宝库不能遗失，大家要为我们爱国、爱民、爱后代的道德教育做贡献。希望每个人、每个单位，特别是学校机关要特别重视，功德无量，一生幸福，吉祥如意。阿弥陀佛!!!

我们学佛的居士中很多人都能敬惜字纸。他



我爱我的祖国



们的果报都很殊胜，给大家讲一个现在的事，我们地区有位居士，每天早晨起来，上了早课念经1个小时后就出去捡字纸，例如烟盒、包装袋、废弃的书纸，或是厕所里带有字的纸，他都拿回家用水洗干净。晒干焚化，每袋灰满后运到山头上没有人去的地方挖个坑埋了。三年如一日，果报是非常殊胜。

这位居士本是位病魔将要夺去生命的人，原来是四年病的不能下床，他的老伴是个虔诚的佛教徒，介绍他念佛，他的病有所好转。后来到寺庙听经闻法，得到佛法也得到敬惜字纸的因缘，看了《惜字训》，再加上师父们讲因果报应，种什么因，得什么果，听净空法师开示，因果报应丝毫不爽。虔诚地每天敬惜文字纸，除去每天早晚到处捡字纸，他还注重在大街马路上捡，为什么，因为大街上行人多，本人捡了有字的纸，后来的人就不会踏上去，造亵字的罪过。

他听净空法师讲《了凡四训》，云谷禅师告诫了凡先生功过格上面讲的亵十个字一个过，敬惜一千个字是一个功（也有说一万字一个功）十个过一个罪，十个罪一个恶，十个恶就完了，人常说十恶不赦了，诗经说获罪于天，无所祷也，到你造罪十二分时候必受恶的果报。祷告求诸佛菩萨也救不了你，种善因得善果，种恶因得恶果。

这位居士叫张贵春，经过这几年来虔诚敬惜字纸，他的身体完全康复，而且比病以前更显的精

神焕发，头部发亮，走起路来好向孩童一样，他还用一种方法叫学生念阿弥陀佛，每天买上糖果给他们吃，利用上学时间，下学时间捡字纸敬惜文字，有很多学生很喜欢他，围到他身边听他讲因果善恶报应的故事。

现在我们生活在科学时代，但是科学不能改变（转移）因果善恶真理，你做好事，你将来一定有好的报应，做恶事一定会有恶的果报，人常说善有善报，恶有恶报，若是不报，时辰未到，时间一到，一定会报。

比如说有人犯了国法，经过法院开庭审判他，根据中华人民共和国刑法某条款判他三年，他说我不懂法律，我还不知道，是不是不知道就没罪呢？大家都清楚不是那么回事，懂不懂是自己的事，信不信也是自己的事，法律要执行，要判他罪过那是一样的，任何理由也逃脱不了法律的惩罚。

敬惜文字是件大事，特别是学校的教师更要注意文字教育，这是关系到学生能不能有智慧和福报，关系到国家命运兴衰和社会安定的大事情。

现在讲一个故事（佛门说公案），是净空法师开示上讲的，一个医生死了以后堕落在十八层地狱而哀声叹气，自己认为病人死了是他命该绝。正在这时下面说了话，老兄你冤枉还有怨气，你在十八层我还在下面十九层，医生问，老兄你是什么行业的罪过，下面这个人说，别提了，我一





生教书，误人子弟造下十九层地狱果报，你看多重呢。再比如说，现在人吃的东西，生活用品，包装品上面都有文字说明，吃了用了便扔掉，任意踏践，到处都有，你自觉不自觉的已造下了无量无边的罪过。这种坏习惯对我们环保工作也有很大影响，对人类健康的危害也是无法计算的。因此，我们大家要重视起来，吃了用了，可以把包装纸，放到垃圾箱子里，不可到处乱扔，大家在大众场所都来管理，都来爱护，保护，我们才能有健康美满幸福的生活。

教师是我们祖国文化遗产的捍卫者和承传者，我们衷心希望教师能教育好下一代，让孩子们从小就热爱文字，热爱祖国的传统文化。

我们每人都有一双脚，人人都要穿鞋，鞋底下打印文字，鞋里边有标签，每天穿上踏在脚下都是罪过，因此建议鞋厂的负责人，要明白文字的重要性，不要让人们再造罪了。

我们每个人都要自觉检点自己家里是否有这样那样不符合敬惜文字的习惯和做法，千万不可以造罪过，造下是不可以收拾的，人常说，各人吃饭各人饱，各人修行各人了，谁造下够谁受，谁也替不了谁，诸佛菩萨也救不了你。特别是学佛同修们，居士们，要给大众做一个好的榜样。

我们要遵照净空法师的教诲，存好心、说好话、行好事、做好人。只要我们心念转了，将来前途是光明、殊胜无比的。希望大家能够敬惜字

★惜字集★

纸，祝愿大家吉祥如意，法喜充满！
阿弥陀佛！



我
爱
我
的
祖
国

敬惜汉字、弘扬中华优秀传统文化倡议书



我
爱
我
的
祖
国

全国各族同胞、海外侨胞们：

中华民族的汉字，是中华文明之魂，是生命的符号，是先祖以无穷智慧创造的世间独有的文化传播工具。揭示人生奥妙、宇宙规律，解读民族意识，感悟民族和谐都离不开文字；表明人与人、人与自然（天地、动物、植物、矿物）以及人与物质之间的关系，也需要智慧的符号来表达。中华民族的汉字，她历经数千年的发展，从形、音、意各方面已臻完善，於点、横、竖、撇、捺笔划中蕴含著自然的哲理与警示。各族人民的和谐与繁荣，民族精神的生生不息，与充满灵性、象征、诗性的文字息息相关。为了敬惜汉字，弘扬优秀传统文化，我们特向全国各族同胞、海外侨胞发出以下倡议：

一、充分认识敬惜汉字的重大意义。敬惜汉字就是礼敬先祖，尊重和继承民族的创造精神；敬惜汉字就是传承文明，弘扬和发展优秀的传统文化；敬惜汉字就是净化心灵和传承孝道，传承尊重自然、尊重他人、尊重自己的美德。

二、充分认识学好汉字的重要性。学好汉字，从圣人古训到先贤名言，从《惜字训》到佛家经典均有论述。汉字为世间至宝，国之遗产。她能使凡者圣，愚者智，贫者富，富者善，病者康。

学好汉字，必能使人聪明睿智，福寿康宁，现身获其寿之五福，后裔得伊训之百祥。在科学技术、经济、文化飞速发展的今天，我们更应以回归自然、关爱环境的心态，高度重视中华民族之瑰宝——汉字，以符合自然之道的方式学好汉字，认真领会、准确把握。

三、应从日常生活的点点滴滴做起，对有汉字的书籍、纸张、物品以及各种印有汉字的袋子等等，均不可乱扔乱抛。切不可以书作枕、作凳、垫物；以报纸当铺坐、塞墙孔、包鞋包物；以带字之纸擦物品、当手纸甚至将汉字踩於脚下等。有条件者可建惜字炉，将带字的废纸加以焚化。

四、国家提出以德治国，要构建和谐社会，建设资源节约型、环境美好型社会，这为我们倡导敬惜汉字、珍爱带字纸张，提供了良好的环境和契机。我们作为炎黄子孙的一分子，一定要敬重、珍爱中华民族的文字，正确使用汉字，尽可能避免错别字，不以拼音取代汉字。同时要严禁乱写乱画，特别是不在文物古迹上乱题乱写，保护好国家文物。我们强烈呼吁：把汉字作为世界非物质文化遗产进行申报，以保护中华古国仅存的汉字体系；设立汉字日，以号召全民敬惜汉字；国家应立法；规范汉字的使用与保护。让汉字这块人类瑰宝生生不息，代代相传。

全国各族同胞、海外侨胞们，行动起来吧！让我们一起在工作、在生活的行为当中，以实际



★惜字集★

行动敬惜汉字，弘扬祖国优秀的传统文化！

倡议者：福田寺释妙祖（山西忻州）、香积寺释本昌、草堂寺释谛性、青龙寺释宽旭、兴教寺释宽池、净业寺释圆源、石佛寺释演德、延福寺释宽渡、感业寺释弘道、铁佛寺释寿阳、圆明寺释性空、罔极寺释常瑞、慧静寺释能容、亮碑寺释光慈、清凉寺释传恒、红云寺释成明、洪积寺释惟净、何晓延居士。



我
爱
我
的
祖
国



编后语

我有缘拜读了高震东老师演讲的《天下兴亡我的责任》的文章。高老师在讲《天下兴亡我的责任》时全面深入讲述了爱国的重要性，如何用实际行动去爱国也讲的全面具体，切实可行。

同时有幸拜读了谢一源老师主讲的《《弟子规》与中国文化漫谈》的文章，谢老师将孔子、老子、佛陀三位伟大圣人的教诲结合当今社会的情境对众人进行伦理（五伦：父子有亲，君臣有义，夫妇有别，长幼有序，朋友有信）、道德（八德：孝悌忠信礼义廉耻）、因果（善有善报，恶有恶报）等方面的教导。

高老师和谢老师既是爱国主义者，又是大善知识。我认真阅读了他们发人深省演讲的文章，深受教育和感动，因此将这两篇优秀文章合编成书，定名《我爱我的祖国》。翻印转发供大众学习，以便共同受益。

高老师和谢老师在文章中讲了很多什么是爱国？什么是不爱国？对此我想谈一点个人的感想。我认为：

保卫祖国。当外强入侵时，我们能主动勇敢

的去前线抗击（打败）敌人，不惜用自己的生命去保卫祖国，这是爱国。如果临阵脱逃，就是不爱国。



建设祖国。用自己的智慧和双手去从事各种工作（脑力或体力劳动），为社会创造财富，这是爱国。如果游手好闲，吃喝玩乐，嫖赌逍遥，无所事事，就是不爱国。

继承和弘扬中华优秀传统文化，认真学习圣贤经典，大力宣传优秀健康的文艺作品，这是爱国。如果传播邪淫、杀、抢、偷盗等坏的东西（坏作品、坏书籍、坏广告、坏电影、坏电视、坏游戏——这些精神鸦片）去毒害人们，就是祸国殃民。从事这些坏事的恶人必定会遭到因果报应的惩罚。

节约不浪费。节约粮食、水、电等各种资源。因为各种资源都是有限的，有的还是不能再生的。毛泽东主席说：“节约是美德，浪费是犯罪。”节约是爱国，浪费是不爱国。

廉洁奉公、大公无私、助人为乐、全心全意为人民服务，这是爱国。自私自利、损人利己、损公肥私、贪污腐败，就是违法乱纪。

买卖公平、货真价实、物美价廉、守法经营，这是爱国。用虚假广告，销售伪劣产品，以劣充优，用“问题奶粉、问题疫苗、问题酒、问题食品”等等去坑人，不仅骗取了他人的钱财，同时还伤害了他人的生命。这种人真是十恶不赦，应

该受到国家法律的制裁。

讲文明懂礼貌。尊老爱幼。不说粗话、脏话、下流话。应使用文明语言。这是爱国，否则是不爱国。

国家有一个行政机构——《爱国卫生委员会》。讲卫生、爱护公共环境。每个人都应该做到不乱丢瓜皮果壳、纸屑、烟头、垃圾，不随地吐痰。这是爱国。否则是不爱国。

可能有人会说：芝麻小事也提到爱国与不爱国的高度来评论，真是小题大作。你说对了，有时小题也要大作。古人云：“千里圩堤溃于蚁穴。”如果一个人在公共场所等地到处乱丢瓜皮果壳、纸屑、烟头、垃圾，随地吐痰。其后果是很严重的。我在报纸上见过一篇报导：曾经有一个人，从三楼将一个燃着的烟头随手丢到二楼阳台晒的棉被上，结果造成一场火灾。公共场所的脏乱差不仅破坏市容，同时也损害人的身体健康。更为恶劣的是影响到中国人在世界人们心目中的形像，损害祖国的名誉。难道这是小事吗？“勿以善小而不为，勿以恶小而为之。”集小善则为大善，集小恶则成大恶。一个对公共卫生都不爱护的人，试问他还能爱护其他什么呢？小事都不做的人，他还能做好大事吗？

身为文明古国的一员，应该加强道德修养，净化心灵。学好《弟子规》，按照《弟子规》的规矩严格规范自己的行为。同时按照净空老教授





所教导的去做：“存好心——（真诚、清静、平等、正觉、慈悲）、说好话——（不妄语、不两舌、不恶口、不绮语）、行好事——（布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若）、做好人——（学为人师，行为世范）。”

中国有五千年悠久的历史，灿烂的文化，是一个文明古国，礼仪之邦。中华民族是世界上最优秀的民族。我们中国人不仅很自豪，而且很幸福，为什么呢？因为我们有孔子、老子、释迦牟尼三位伟大圣人的教诲，三位圣人教育的目的都是相同的。比如：儒家讲五德：（仁、义、礼、智、信）。佛家讲的五戒是完全对应的。佛家讲五戒：（仁——不杀生，义——不偷盗，礼——不邪淫，信——不妄语，智——不饮酒）。

儒家讲的五伦：

父子——父慈子孝

君臣——领导与被领导之间，君使臣以礼，臣待君以忠

夫妇——男女有别，男主外，女治内，夫妻各尽本分。

兄弟——长幼有序，兄弟姐妹和睦友爱。

朋友——人与人交往，守信义，讲道义。

佛经中有关伦理方面的记载甚多。举凡父子、师生、兄弟、姊妹、夫妇、朋友的相处方法，都记载得十分详尽。现在我们仅就善生经和优婆塞戒经这两部经中提到的伦理观念来谈谈。

佛陀说为人子女应以下面这五种方式来奉事父母：

- 1、供养侍奉，不使父母感到丝毫的欠缺。
- 2、无论做什么事，先禀告父母。
- 3、善体谅父母的作为，恭敬而不忤逆。
- 4、对于父母正确的命令和告诫，不敢违背。
- 5、使良好的家风发扬光大。（以上参见善生经和长阿含经）

父母应以下面这五种方式来关怀子女：

- 1、爱护子女，无微不至。
- 2、供给子女所需的物品，使他们毫不匮乏。
- 3、教以知识和技能。
- 4、教他们待人接物的道理。
- 5、和子女建立良好的关系，在互相信任的基础上，把财物交付给子女。（以上参见六方礼经）

弟子对师长：

- 1、恭敬承事师长。
- 2、常念师长的深恩。
- 3、师长所吩咐的事，尽速办成。
- 4、能随着师长的教导去做人处事。
- 5、在背后，常称赞师长的优点。（以上参见善生经）

师长对弟子：

- 1、能尽快教会弟子，而从不错过时机。
- 2、尽己所知全部传授给弟子，而毫不吝嗇。
- 3、当弟子青出于蓝时，不生嫉妬心。
- 4、能为弟子介绍适当的良师益友。



5、常布施财物，救助家境贫寒的弟子。（以上见优婆塞戒经受戒品）



丈夫对待妻子：

- 1、关怀妻子。
- 2、对妻子从不轻视或傲慢。
- 3、为妻子做一些别致可爱的小饰物。
- 4、使妻子在家中过得很安心、很自在。
- 5、关怀妻子的亲戚。

妻子对待丈夫：

- 1、尽心敬爱丈夫，体贴入微。
- 2、处理家务从不懈慢。
- 3、以诚实对待丈夫。
- 4、谈话轻柔温和，而不粗暴。
- 5、能适时称赞丈夫，并且接纳丈夫好的建议。

（以上见善生经和优婆塞戒经受戒品）

对待亲友：

- 1、敬爱亲友而不轻慢。
- 2、能以善言相教。
- 3、对朋友守信用，而从不欺诳。
- 4、朋友危难时，能加以救助。
- 5、朋友沉迷放逸时，能以善巧方便的方法，

引导他改过迁善。（以上见善生经和优婆塞戒经受戒品）

孝道。儒家的教育：“百善孝为先。”行孝是大善。佛陀的教育：“诸恶莫作，众善奉行。”

佛教里面有一个戒律：“不谤国主，不违国制，不做国贼，不漏国税。”遵照圣人的教诲去

★ 编 后 语 ★

践行，孝顺父母，尊敬师长，遵纪守法。就是爱国，否则是不爱国。

我相信每一个炎黄子孙都能做到：**我爱我的祖国！**

由于本人水平低，又年迈（七十三岁），在汇编过程中难免有谬误之处，敬请各位读者赐教指正。



我
爱
我
的
祖
国

编辑：金新 顶礼

普为出资及读诵受持辗转流通者回向偈

愿以此功德 消除宿现业 增长诸福慧 圆成胜善根
所有刀兵劫 及与饥馑等 悉皆尽灭除 人各习礼让
出资印赠者 读诵受持人 现眷咸安乐 先亡获超升
风雨常调顺 人民悉康宁 国运永昌隆 世界普和平
大悲传普化 真诚报佛恩 法界诸含识 同生极乐国

《我爱我的祖国》

公元二〇一七年十月七日

农历丁酉年九月十九日

三宝弟子李居士敬印四千本

免费赠阅



地址：江西省南昌市

编辑：金新（2012年九月三十日编）

电话：一三八七〇八六二二〇〇

制作：誉卿电脑设计室

如有翻印者请与胡先生联系，

联系电话：一三八〇三五四七〇八〇

电子版下载网址：

<http://blog.yqdnsjs.com.cn>

心安众生安 心净国土净 心平天下平



弘扬圣贤传统文化

恭敬赠阅 欢迎翻印

辗转流传 功德无量

电子版下载网址：<http://blog.yqdnsjs.com.cn>



手
爱
手
白
社
区