

郭文斌
著

《弟子规》 到底说什么





《弟子规》到底说什么

郭文斌 著



山东教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《弟子规》到底说什么 / 郭文斌著. — 济南 : 山东教育出版社, 2021. 6

ISBN 978-7-5701-1680-5

I . ①弟… II . ①郭… III . ①古汉语 - 启蒙读物②《弟子规》 - 研究 IV . ①H194.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 095260 号

《DIZIGUI》DAODI SHUO SHENME

《弟子规》到底说什么

郭文斌 著

主管单位: 山东出版传媒股份有限公司

出版发行: 山东教育出版社

(济南市市中区二环南路 2066 号 4 区 1 号 邮编: 250003)

电 话: (0531) 82092660 传真: (0531) 82092625

网 址: sjs.com.cn

印 刷: 济南精致印务有限公司

版 次: 2021 年 6 月第 1 版 2021 年 6 月第 1 次印刷

规 格: 880 mm × 1250 mm 1/32

印 张: 5.75

字 数: 96 千

定 价: 29.00 元

(如印装质量有问题, 请与印刷厂联系调换) 印厂电话: 0531—88783898

目 录

| | |
|--------------------------------|-----|
| 安详视野中的《弟子规》：回“家” ——与华一欣先生对话 | 1 |
| 打开《弟子规》的六把钥匙 | 9 |
| 人生之根 | 10 |
| 孝顺之门 | 20 |
| 自性之途 | 36 |
| 诚信之则 | 48 |
| 恭敬之心 | 70 |
| 爱众之道 | 94 |
| 践行《弟子规》的六条原则 | 113 |
| 超越原则 | 114 |
| 快乐原则 | 132 |
| 落地原则 | 139 |
| 改过原则 | 149 |

| | |
|------------|-----|
| 榜样原则 | 159 |
| 一半原则 | 166 |
| 附录：《弟子规》诵读 | 175 |



安详视野中的《弟子规》：回“家” ——与华一欣先生对话

四种飓风把现代人带离家园。一是泛滥的欲望，二是泛滥的物质，三是泛滥的传媒，四是泛滥的速度。

泛滥的欲望抢占了人们的灵魂，泛滥的物质抢占了人们的精神，泛滥的传媒抢占了人们的眼睛，泛滥的速度抢占了人们的时间。



华一欣 郭老师，您讲过，要想提高人们的幸福指数，首先要搞清楚人们的痛苦到底是什么。在您看来，现代人最大的痛苦是什么？

郭文斌 在我看来，一是无家可归，二是找不到回家的路。

因为找不到一条回家的路，人们经历着一种从未有过的慌乱和空虚。

为了填充这种慌乱和空虚，只有以加倍的速度来掩饰，只有以拼命的忙碌来掩饰，只有以财富的积累来掩饰；好抓着速度、忙碌和财富让生命暂时逃避掉这种要命的空虚和慌乱。

生命进入巨大的两难境地：要么被速度累垮，要么被焦虑击垮。最后，速度本身又成为一种焦虑。生命的高速公路上，残骸历历。

更有一种人，因为迷失日久，他们压根就不记得还有一个家，或者压根就不相信还有一个家，也不相信有一条回家的路。

因此，他们以速度为家，以效率为家，以欲望的满足为家。利益的最大化成了他们生命的全部。

为了这个利益最大化，不少人甚至把车开到不择手段那条路上去。谁都明白，要看风景就得先把车从高速公路上开下来，但是那个刹车已经失灵。

华一欣 您的比喻非常贴切，我非常认可。那么，又是

什么原因让现代人远离家园呢？

郭文斌 四种飓风把现代人带离家园。一是泛滥的欲望，二是泛滥的物质，三是泛滥的传媒，四是泛滥的速度。

泛滥的欲望抢占了人们的灵魂，泛滥的物质抢占了人们的精神，泛滥的传媒抢占了人们的眼睛，泛滥的速度抢占了人们的时间。

四种飓风之所以能够得逞，一个十分重要的原因，就是安详的缺席。

因为安详的缺失，人们一点儿免疫力都没有，一点儿办法都没有。而消除这种焦虑的唯一办法就是回家。

安详就是想给现代人指出一条回家的路，一条最近的路，一条能够让生活和回家并行不悖的路，而且是不管你现在在任何方位，都可以随时切入的路，一条适合现代人的路。

华一欣 您能不能简单介绍一下安详？

郭文斌 安详不是别的，安详正是快乐的方法论。

它让我们从伪快乐回到真快乐，从寻找快乐回到在现场打开快乐，直接享受快乐；坦然地活着，健康地活着，唯美地活着，低成本甚至是零成本地活着，喜悦着，快乐着，幸福着，满足着；同时又是最高质量地活着。

换句话说，安详是一种不需要条件作保障的快乐，如果一种快乐它还需要条件，那就不是安详。安详和快乐一体两面，

就像我们拿到了一张一百元钱的正面，那么就意味着我们同时拿到了它的背面。

快乐是生命的意义，也是生命无上的尊严。如果一个人从孝敬中体会不到快乐，那么孝敬就无法深入；如果一个人从尊师中体会不到快乐，那么尊师重道的倡导就会成为一纸空文；如果一个人从奉献中体会不到快乐，那么奉献就会成为一种作秀……

追求快乐是人的本能，要让一个孩子不学坏就要让他找到比学坏更快乐的东西。

我孝敬是因为我快乐，我尊师是因为我快乐，我学习是因为我快乐，我环保是因为我快乐，我奉献是因为我快乐，我诵读是因为我快乐，我安详是因为我快乐。

这既是生命的意义所在，也是道德的意义所在。否则，道德就有可能是一种虚伪和欺骗，学问就有可能是一种虚伪和欺骗，生命就有可能是一种虚伪和欺骗。

华一欣 安详那么重要吗？

郭文斌 如果我们和安详错过，就是和喜悦错过，和时间错过，最终和生命错过，生命就成了一个大大的亏损。

不管我们绘制多么宏伟的蓝图，从事多么伟大的事业，如果属于喜悦的账面上只出不进，那么我们肯定在和生命错过。

现代人的共同体会是离幸福越来越远，却不知从欲望中

寻找幸福犹如缘木求鱼，用物质解决心灵疾患犹如拿油灭火。

刺激欲望不但不会解决我们的心灵饥渴，反而会火上浇油，只有水一般纯净的安详才能真正浇灭燃烧在人们心头的火焰。

一列列车，在安全的前提下，如果方向正确，速度越快越好；假如相反，越快越糟糕。细节决定成败，方向更加决定成败。生命的绚烂和精彩，快乐和幸福，固然来自细节，更来自一个正确的方向。

对于生命来说，安详既是目的，又是方向。

华一欣 那么，您说的安详与传统蒙学读物《弟子规》又有什么内在关系呢？

郭文斌 肯定有啊。如果一个人向外寻找幸福，恐怕生生世世也找不到。

现代人犯的一个最大的错误是，本身开着幸福的车子却满世界寻找幸福，最后把车子都开爆了，还不知道幸福是什么。

当一个人内心存有安详，仅仅从一餐一饮、半丝半缕中，就可以感受到世界上最大的幸福。否则，即使拥有全世界，也可能和幸福无缘。

因此，安详既能给富人提供心灵着陆，又能给穷人提供心灵温暖。

中华民族的古传统是向“内”寻找幸福，因为幸福就是

我们“本身”，只是我们已经习惯了向“外”看，那束天生的向“内”打量幸福的目光已经永久睡眠。

正是这种向“内”寻找幸福的文化，造就了中华民族五千多年的辉煌和灿烂，也造就了中华民族五千多年基本的社会稳定和安宁。

这，也许就是我们今天推行《弟子规》的意义所在。

《弟子规》360句，113件事，本质上是给我们提供了113个回家的入口，走进安详的入口。

安详是一条离家最近的路，又是家本身；安详是全然的喜悦，无条件的快乐；安详既是生命的方向，也是生命的目的。

让我们一同在安详中获得生命的尊严和幸福。

华一欣 那么，您是如何提出安详的？人们又是如何看待您的安详思想呢？

郭文斌 世界上每天都在发生着天灾人祸，在我看来，天灾是因为自然失去了安详，人祸是因为人心失去了安详。为此，2006年我提出了安详这个概念，并尝试着进行了一些实践。

安详旨在帮助现代人找回丢失的幸福，让人们在最朴素最平常的生活现场找到并体会生命最大的快乐。

当一个人能够回到现场，获得现场感，那么我们就在最简单最朴素的生活体会到最丰饶最盛大的快乐。

安详让我们进入时间，只有进入时间，人才会告别焦虑，才会告别无意义感带来的生命根本痛苦。

疾病来自安详的缺失，或者说是安详的短路。安详不在现场，就像一个人灵魂一旦离开，就要开始腐烂。安详是快乐的灵魂，也是健康的灵魂。

这些句子，或被传媒摘引，或被人们作为短信互相转发。

安详对人具有神奇的“改变”作用，在安详的影响下，不少问题学生得以改变，不少问题家庭得以改变，不少心灵疾患得以消除。领导们反映，听完有关安详的报告之后，职工会变得敬业起来，快乐起来。为此，每逢我们搞一些公益活动，那些从中受益的同志就会闻风前来做义工。一些没有安排讲座的学校，学生家长强烈要求学校邀请，为的是让自己的孩子能够听到一堂关于安详和人生根本幸福的演说。

安详之所以如此受到大家欢迎，大概是因为它正好应对了现代人最大的痛苦。



打开《弟子规》的六把钥匙

古人在开发生命本身中寻求幸福，今人在开发地球中寻求幸福，这是两个天大的差异。引导人们向内寻找幸福，是《弟子规》的功能之一。



人生之根

《论语》中有一段话，子夏问曰：“‘巧笑倩兮，美目盼兮，素以为绚兮’，何谓也？”子曰：“绘事后素。”曰：“礼后乎？”子曰：“起予者商也，始可与言《诗》已矣！”

“绘事后素”，是“绘事后于素”的承前省。这个“素”，应是那个原初，即大美之洋。无论是形容的动人，还是眼神的动人，都来自那个根本的美，或者说是本体的美，当本体的美消失，一切都化为零。就像一朵再美丽的花，假如离开了根，也无法保持它的美丽。保持花的美丽的，是它的根。人也一样，保持他的美丽的，是他的“根性”。就像一幅画，保持它的美丽的是素绢。素者，没有染色的丝绸。这个“素”，显然是根性的比喻。

而教育的意义，就是让人们不要丧失根性，唯有如此，才会“巧笑倩兮，美目盼兮，素以为绚兮”。

子夏说的“礼后乎”应是“礼于素后乎”的承前省。礼也来自这个原初。对于君子来讲，礼只不过是本善的自然流露而已，只有那些还没有达到君子境界的人才需要条理化了的礼的节制。

孔子感叹地说，现在可以和你讨论《诗经》了。就是说，当一个人在没有尝到本体的甘美前，他是无法理解什么是真正的美味的。同样，一个人如果没有尝到本体的甘美，他也是无法理解《诗经》的。

事实上，我们每一个人都有一个“原初”，只不过被习气的颜色掩盖了。因此，要想绘制灿烂的图画，就得绘本素洁，只有质地优良纯净的素绢才能绘写最新最美的图画。

《弟子规》的“规”，显然是讲人的规定性，即人性。它在总体上引导着我们扎下人生之根。

人性是人的规定性，它是和天性、动物性相对存在的，是人之所以为人的一个属性。也就是人生的底色——“素”。

正是人性要求我们只能在人性规定的范围内行动，但是现在不少人却想突破人性去生活，天性够不着，就去实践动物性：以满足欲望为生活的目标，以感官享受为生命的意义，以征服自然为价值目标——把整个自然作为自己的消费对象，把除人之外的一切动物作为自己的消费对象，甚至把他人作为自己的消费对象，甚至把地球作为自己的消费对象，甚至把宇宙也作为自己的消费对象。

结果呢？

答案在《庄子》里：“其嗜欲深者，其天机浅。”

所以《弟子规》里说：

对饮食，勿拣择；食适可，勿过则。

人们之所以拣择饮食，是因为没有找到饮食的根。

而这一切都是从“觉”的丧失开始的。

首先，一些现代人的味觉产生了错位。人类演化的研究显示，我们的祖先都是天生茹素者，人的身体结构并不适合肉食。哥伦比亚大学韩汀博士在一篇比较解剖学的论文中就证明了此论点。

他指出肉食动物的小肠和大肠都短，比如狼的肠子为身长的3~5倍，这是因为肉的纤维含量少，肠子不必慢慢地吸收养分。相反，人类和素食动物的大小肠都长。人类的肠子约为身高的4~5倍。小肠来回重叠，肠壁有褶皱，所以我们吃下去的肉会在肠中久留、腐烂并产生毒素，成为结肠癌的诱因之一，同时还会给肝脏增加负荷，导致肝硬化，甚至肝癌。

此外，肉类缺乏纤维素及纤维质，容易造成便秘，进一步会导致痔疮或大肠癌。肉类中的胆固醇及饱和脂肪还会造成心脑血管疾病，而烧烤肉类所产生的化学物质更是含有致