

淨空法師：大家請坐。

陳大惠老師：好，大家請坐。在今天上午論壇開始之前，我們先請師父上人慈悲開示。好！師父老人家是剛剛從巴黎趕到這裡，參加了聯合國教科文組織的衛塞節慶祝佛誕的活動。大家就想請教老人家，關於衛塞節到底在今天來紀念佛陀的誕辰有哪些重要的意義？然後我們有很多問題要向師父老人家請教。另外就是現場的觀眾，大家請注意，今天的論壇在後半部分會給大家一個提問的機會，師父上人非常慈悲，如果大家有問題的話請舉手。好，謝謝大家。下面我們請師父上人慈悲開示。

淨空法師：尊敬的強帝瑪國師，諸位法師，諸位大德，學校的校長、老師、同學們，佛門的朋友們，大家好！阿彌陀佛。

我們這次參加斯里蘭卡所主辦的，在聯合國舉辦的衛塞節活動，這次的活動辦得很成功。我們的確（確實）是與佛有緣。我記得在七年前，二〇〇六年，我們第一次接受聯合國的邀請，參加了一個活動。那個活動是泰國主辦的，也是為紀念佛陀的衛塞節。我們跟衛塞節很有緣分。那一次辦得很成功，邀請了我們做主辦單位，我們把佛陀的教育落實在現代的社會所產生的效應，在聯合國做了詳細的報告。那個報告是八個小時，還有三天的展覽。影響很殊勝，甚至於影響到全世界。

紀念衛塞節的意義，最重要的是我們要繼承我們的本師釋迦牟尼佛智慧的教育，要把它一代一代的傳承下去，讓所有的眾生都能夠得到安身、安心、幸福美滿的生活，開啟真實的智慧人生。這是我們紀念衛塞節最重要的一點意義。我們向釋迦牟尼佛學習，希望

將來能跟他一樣。

釋迦牟尼佛在大乘經典裡面告訴我們，實際上他久遠劫已經成佛了。這個話我們能相信嗎？《華嚴經》上有證據，佛在《華嚴經》上告訴我們，「一切眾生本來是佛」。這句話，我們初學的人都不敢承當。我們是凡夫，煩惱業障非常深重，怎麼敢當本來是佛？其實，世尊所說的是真心話、是真實話，不是誇張、不是恭維，也不是妄語，我們真的是。在幾千年前，中國人的老祖宗也有智慧。佛教沒傳到中國之前，中國人就肯定人性本善，把這句話寫在小學課本上。小學一年級一接觸這個教育，寫在《三字經》的第一句，「人之初，性本善」，這句話的意思跟佛告訴我們「本來是佛」意思完全相同。那為什麼佛成為圓滿智慧的人，圓滿德行的人，圓滿幸福的人，我們為什麼變成這個樣子？這就是本性雖然相同，我們跟佛無二無別，但是習性那就有非常大的差別。所以《三字經》上第二句話，「性相近，習相遠」。習是習慣，習慣染污了我們的自性，染污了我們的真心。因此教育就非常重要。

自性確實無量的智慧，無量的德能，在佛經上講，無量的功德，無量的相好。無量功德，我們要問第一德是什麼？我們找第一，找根源，萬德萬能從哪裡生出來的？從一個愛心生出來的。所以，我們如果細心去觀察，就能看出來佛陀說的話是千真萬確。我們細心觀察嬰兒，生下來一百天之內，為什麼？這一百天他還沒有受染污。沒有受染污，他表現的就是天真，就是世尊告訴我們的本性。所以人生百日，體露真常。看他什麼？看他的愛。他雖然不會說話，他不認生。到認生他就被染污了，他就有分別；不認生的時候，他沒有分別。他對於父母的愛，對於每個人的愛，甚至於對動物、對於植物他都愛，那個愛是清淨心，那個愛是平等心，沒有起心動念，沒有分別、沒有執著，這就是真心。

可見得真心，我們出生下來表現在外面沒有隱藏，細心的人都能觀察得到，都能看到。這是真的這不是假的，不是學來的，沒有人教。所以在這個時候，我們細心觀察他對於母親的愛，對父母的愛，對一切人的愛，一切眾生的愛，乃至於整個宇宙的愛。這個愛就是佛所說的大慈大悲，大愛，也就是西方宗教裡面所說的神愛世人；這個愛是神聖的愛，上帝愛世人，是上帝的愛；是自性本來具足的愛，是一個愛不是兩個愛。我們學了佛陀教育才看出來，沒有學佛陀教育，我們是迷而不覺，看到沒有？看到了，看到沒有體會到，沒有認識到。學了佛陀教育之後，心比較細，看東西仔細認真，細心去體會就看到了。所以最原始的東西就在眼前，不是過去也不是未來。大乘教上佛常講的，就在當下，就在眼前。

聖人、賢人他們看到之後，這個東西好，這是無價之寶，這是人的本性。如何能把這個本性保持永遠不會喪失，再加以發揚光大？會起這個念頭，這就是教育理念的興起。為什麼要有教育？道理就在此地。教育第一個目標是什麼？就是要把這個愛永遠保持下去，一生都不會改變，那就是大乘教上佛常說的，「一切法皆從真實心中作」。佛沒有變的，要我們用真心真愛對人、對事、對一切萬物。

佛不說這個愛字，佛說慈悲。為什麼？我們一般人看到這個愛，他要添加許多副產品在裡面。譬如說愛下面它有個情，愛情，這就是染污。愛被情染污，這愛就不是純真的。我們這個世間會變成這個樣子，你看，佛一個字就點醒了，愛不可以有情，愛要怎麼樣？愛要有覺。所以菩薩是梵語，翻成中國的意思叫覺有情。他是有情沒錯，他覺悟，他不迷惑，這就叫菩薩。在中國人，他沒有發覺到覺的重要，中國人講義，你看情義。義是什麼？起心動念、言語造作合理、合法，也合情，是情理法三面都顧到。這是好的，這在

世間稱為聖人，中國人稱聖人、稱賢人、稱君子。這個是愛，情裡頭有義，有義。

我們今天的社會麻煩大了，這個大在哪裡？沒人教。古時候有人教，古人懂得，這種教育可以說是（用現代的話說）愛的教育，愛不添加任何副作用在裡頭，真誠的愛。在中國教學大概有幾千年，最近兩百年在中國疏忽了。前面的一百年是滿清最後的一百年，慈禧太后執政，她疏忽了中國傳統的教育，自稱為老佛爺，這個是很不恭敬。把佛放在兩邊，她自己坐當中，跟過去歷代帝王不一樣。中國過去歷代帝王都稱佛為老師，佛是我們的本師，自己稱弟子，是學生，跟佛是師生關係。慈禧太后不是的，她是主人，佛是客人，擺在兩旁。由於上行下效，國家領導人這樣子做法，大家對於三寶、對於儒道那種恭敬心自然就降溫，就開始下降。

到滿清亡國，民國建立之後，問題就更嚴重。滿清末年還有人講，沒有人做，依教奉行的人極其稀有；到民國建立之後，可以說做的人沒有了，講的人也稀少。民國初年還有一些，二次大戰之後沒人講了。換句話說，佛陀教育中斷了，至少中斷了半個世紀。半個世紀時間不算長，但是也不算短，所以我們都了解，中國傳統文化衰了。唯恐這再衰下去，就會走向滅亡，那滅亡對於整個人類是最嚴重的損害。所以有極其少數的人，覺悟的人，明白的人，全力以赴來把傳統文化，怎樣把它保留下來，把它傳承下去？這個就是要靠教育。這個教育，傳承文化的教育有一定的困難。為什麼？這個世紀，科學給我們的影響非常之大，有形無形自然受它影響。影響最深的是懷疑，懷疑對於傳統的聖學、對於佛法的承傳，是最嚴重的傷害。

中國近代的一位大師，這個我們也是承傳他，印光老和尚，民國初年的。我的老師是他的學生，所以我們也是繼承一脈相承下來

。祖師告訴我們，佛法的修學，基礎要靠誠敬，真誠心、恭敬心，你才能學得到。一分誠敬你得一分利益，你學到一分；十分誠敬，你就得到十分；百分誠敬，你得到一百分；萬分誠敬，那你就成佛了。完全是真誠恭敬。現在最缺乏的就是真誠心跟恭敬心，大家都懷疑。首先自信心沒有了，我們要問問自己，你有沒有自信心？自信什麼？相信自己本來是佛。有沒有這個信心？沒有。我一個都沒有遇到，都說我是凡夫，我煩惱很多，我習氣很重，怎麼敢承認自己是佛？自信心失掉了。自信失掉，對人也不相信。釋迦牟尼佛，真有這個人嗎？這個經典真是他說的嗎？通過翻譯的，翻譯可靠嗎？所以問題一大堆，愈來愈多，這都是對於我們學習嚴重障礙，這些障礙要不排除，我們門都進不去。

這次我們的緣很殊勝，參加巴黎的活動。最後一天，我們活動結束之後最後一天，我接受巴黎漢學院的邀請去訪問，見到了羅禪能（羅貝爾）教授。這是現在在歐洲漢學最有權威的一位老教授，跟他見了面，還跟他這些學生，都是歐洲著名的漢學家。參觀這個學校，參觀他們圖書館的收藏，跟他們做了兩個小時交流，非常歡喜。將來在漢學我們可以合作。

在之前，二〇〇五年、二〇〇六年，我去參觀英國劍橋大學、倫敦大學、牛津大學，這些學校都有漢學系的學生，也是歐洲漢學的權威。沒有想到，昨天遇到的是歐洲漢學最早的，他們學校的建立是在清朝時候建的，倫敦那裡建立是民國初年，所以這個歷史最悠久。我看了很歡喜。可是他們受西方科學的影響就更深，我們說漢學現在管用，可以帶給我們一生的個人的幸福，身心健康；帶給我們家庭的美滿，幸福家庭；可以帶給我們繁榮的際遇，帶給社會安定，帶給國家繁榮，世界和平，他感覺到懷疑。那我們有證據，我們過去在湯池做了三年實驗，證明真有效果。吳總這次跟我們一

起來，他是個企業家，跟他們交流，說明用傳統文化來管理企業非常成功。這都是他們還沒有想到。

昨天我把《群書治要》送給他們，他們沒有這部書。這是一千四百年前，唐太宗的時代，會集祖宗真實的智慧、理念、方法。關於哪方面？關於修身、齊家、治國、平天下。從經史子，子有，集沒有，從這三種裡面蒐集一些精華，編成一本書叫《群書治要》。這個治是治國平天下，大概有五十萬字。現在我們正在努力把它翻成外國文字，對全世界流通。這部書是《四庫》的精華，是傳統文化的瑰寶。對於傳統文化，我們不要分哪個國家、哪個族群，不必分別這些，我們把它看作是全人類（人類）的祖先留給後代的珍寶，應當認真努力學習。

所以我們在馬來西亞也成立一個漢學院，這個漢學院目的是培養老師。漢學典籍保存，保存得非常完整，可是要有人去學，要有人去教。教的人必須自己學到，自己沒有認真落實就不能教別人，為什麼？那裡頭有疑惑在，那就是障礙。自己沒有疑惑，才真正能夠得受用。曾經有人問我，中國唐朝禪宗非常興盛，出了一個惠能法師。惠能沒有讀過書，不認識字，智慧開了之後，佛的經教你念給他聽，他完全通達明瞭，沒有障礙，可以講解給你聽，告訴你怎樣去修學，你怎麼得受用。這就是一般所謂「無師自通」。這有可能嗎？佛告訴我們有可能，而且人人都有這個能力。你現在不能無師自通，是因為你真誠愛心裡頭摻雜很多垃圾在裡頭，不乾淨，被染污了，所以智慧不能現前。你把這些摻雜的統統清除，最後純真的愛心，它就通了，自然就通，就這麼個道理。

我們細心觀察佛說的這些道理，他做實驗給我們看，釋迦牟尼佛成佛講《華嚴》、講《法華》、講《般若》，誰教他的？沒老師。我們就曉得，那是自性裡面本來具足的智慧。惠能大師開悟的時

候說了五句話，這五句話裡頭第三句就是的，就講這個事情。能大師告訴我們，他見性了，就是見到真心，真心是什麼樣子？第一句話告訴我們，「本自清淨」。本來自然清淨，根本就沒有染污，這真心。那我們今天染污了，有煩惱，煩惱不是真心。真心裡頭沒有煩惱，真心裡面沒有懷疑，那就是貪瞋痴慢疑，真心裡頭沒有，妄心裡頭有。迷了之後，從真心變出來一個妄心，這個妄心叫阿賴耶。為什麼叫它做妄心？第二句話就顯示出來，真心是不生不滅。沒有生滅，無量壽，每個人都是的。妄心是生滅心，有生有滅，它是假的，它不是真的。我們應當把假的放下，把真的發掘出來，這才能夠得到真實的受用。

第三句話講「本自具足」。具足就是圓滿，沒有欠缺，智慧圓滿，德能圓滿，相好圓滿，沒有一樣不圓滿。所以佛法不向外求，向內求。外面是識變的，外面一切都是生滅法，所以相是假的，性是真的。性，雖然它不是物質現象，也不是精神現象，也不是自然現象，但是它能夠變現出這三種現象。科學家跟佛法講的完全相同，物質現象、心理現象、自然現象是心現識變的。心現沒有這個分別，沒有這些名詞，阿賴耶識摻進去之後，才有這三種差別，講自然現象、心理現象、物理現象，講這個東西。這從染污裡頭說，自性裡頭沒有。

但是染淨不二，染淨一如，這就講得很高明。妨不妨礙？不妨礙。真心跟妄心，真不妨礙妄，妄也不妨礙真，所以它可以同時存在，互相不會染污。真正有智慧，可以能夠利用它。用真心，自己享受；用阿賴耶，可以度化一切眾生。世尊住世八十年，八相成道的示現，四十九年教學，那是識變的。心現識變非常巧妙，用得靈活融通，毫無障礙，這就是高度智慧。佛要我們學這些東西。主宰是真心，阿賴耶識、八識五十一心所這等於是你下面的幹部，個個

聽話，認真去執行，把這個弘法利生的事業做得圓圓滿滿。這才叫真實智慧，真實的利益，完全符合真心。真實之際就是愛心。我們要做覺有情，不能做迷有情。現在的人不但迷，迷得非常嚴重，變成了什麼？變成那個情底下還加上個欲，欲望。情變成欲那就不得了！那就無惡不作。

所以，今天在佛法裡頭，佛法的教學，我們肯定佛是一個最偉大的教育家。他把宇宙人生一切萬法真正講透，講明白、講透，跟現代哲學、科學逐漸逐漸接近。尤其講的阿賴耶的三細相，被現代科學家、量子力學家證明。這些科學家聽到佛所講的感到非常驚訝，為什麼佛在三千年前就把宇宙的奧秘說出來了，就揭穿了？現代的科學家擁有高度的技術、精密的儀器，再加上高深的數學，才發現這些東西。古時候沒有，什麼都沒有，他怎麼知道，而且知道的比科學家知道的還要清楚、還要真實？所以科學家們就想，應該人類有一種本能，現在人把這個本能喪失掉了。這個看法是正確的，人確實是有本能。本能是什麼？是清淨心，在佛法稱它作禪定。定從哪裡來的？佛教給我們，不僅是釋迦牟尼佛，佛說十方三世一切諸佛如來成佛之道，他們是怎樣成佛的？成佛之道只有一個，沒有兩個，就是戒定慧三學。所以佛陀的教育離不開戒定慧。

雖然他分有五時，五時第一時是華嚴時。華嚴時是佛在定中講的，我們凡夫不見不聞，所以有很多人是不承認，說大乘非佛說。一般人承認的是佛出定之後在鹿野苑為五比丘講小乘法，講阿含。阿含好比是佛的小學，我們現在的小學是六年，佛的小學是十二年，比我們加強了一倍。這個都是我們要很細心去體會，為什麼小學要十二年？扎根重要。根沒有紮好，往後會出問題，他的根深，十二年的根。小學畢業之後再辦中學，接著上去，中學是方等，八年。比我們現在時間長，我們現在初中三年，高中三年，佛是八年。這

個八年，下面從小乘提升，上面為大乘做準備，就是預科，做準備。所以這裡談到真正基礎教育，佛是二十年。然後才說大乘，大乘是般若，《般若經》講了二十二年。由此可知，佛說法四十九年，般若差不多佔一半的時間，這是大學。最後再辦研究所，研究所什麼意思？告訴你人人可以成佛。把這句話兌現，是即身成佛，這就是法華八年，研究所八年。佛一生教學，我們世間人看四個階段，有小學、有中學、有大學、有研究所。深入經藏之後，他會承認第一時華嚴，最後回歸到《華嚴》，《法華》跟《華嚴》是一不是二。

所以世尊一生的事業是教學，我們紀念衛塞節真正的意義是感恩。我們首先感恩佛陀示現在世間，他要不來，我們永遠輪迴在六道，不可能有出六道輪迴的機會。小乘就超越六道，四果阿羅漢就永遠脫離六道輪迴，他在十法界聲聞法界修學，也慢慢提升，由聲聞、緣覺、菩薩、佛，一步一步向上提升。所以仔細去觀察，佛教是什麼？佛教是教育。我們這麼多年來，在全世界聯合所有不同的宗教，我們提倡宗教是一家，提倡所有的宗教都應當學佛經。為什麼？佛法是師道，佛是老師。一個天主教的信徒，上帝、神，在他們說是我們的父，所以他跟神的關係是父子關係；瑪利亞是聖母，母子關係，父子關係。那跟佛不是的，跟佛是師生的關係。你看我們稱佛本師，我們根本的老師，這就很顯然，我們關係是師生關係。一個人在家有父母，在學校有老師，不衝突，所以所有宗教跟佛教沒有衝突。所有宗教，你在家都有父母，你上學都要親近老師。所以佛教寺院庵堂是學校，它不是教堂，性質不相同。到這來學什麼？到這學智慧、學規矩。戒律就是規矩，懂得規矩，我們這一生生活會過得很美滿，就是題目上講的「安身」。守規矩，身就安；守規矩，心就安。我們不做虧心事，不做害人的事情，不做障礙別

人的事情、傷害別人的事情。我們起心動念、所作所為都是利益大眾，沒有做傷害。我們遵從佛陀的教誨。

佛陀的教誨延續到今年，這個世界上一般講二千五百五十七年，可是它在中國歷史上的記載，那超過三千年。中國歷史上記載的，佛陀出生在周昭王二十四年，佛陀滅度是周穆王五十三年。照這個計算，佛陀住世是八十年，中國人講虛歲，八十年。教學四十九年，一生的事業。他不出世，我們永遠在黑暗，永遠迷惑顛倒，怎麼可能覺悟？是他教導我們的。這是第一個紀念佛陀降生在這個世間對我們的恩德，對這個地球上所有的人、所有眾生的大恩大德。

第二個就是他的生活行持給我們做出了榜樣、典範，是一個最好的樣子。也就是真正生活在無憂無慮、知足常樂的環境裡，他做到了，做給我們看。這個一生，我的老師方東美先生告訴我，佛陀一生是人生最高的享受。我們沒看出來，經過老師詳細給我們分析講解，我們逐漸才明白。佛一生沒有憂慮，佛一生沒有煩惱，佛一生沒有牽掛，人能夠做到沒有憂慮、沒有煩惱、沒有牽掛，這就是人生最高的享受。每天能夠吃飽，能夠穿暖，樹下一宿，日中一食，你說他多自在，他多麼知足！三衣一鉢之外，他什麼都沒有，自在無礙，行雲流水。這種生活充滿了詩意，是我們應當要學習的。在家學佛，雖然擁有功名富貴，要像佛一樣看破。有好，沒有也好，都不要放在心上，那你在家跟佛的出家享受的境界是平等的，那叫在家佛！佛法是非常活潑，非常的生動，所以經教確實能夠攝受人，你要真看懂，真看明白，欲罷不能。認為什麼？這個才是人生最高的享受。人生最高的享受是學佛，一點都不錯。

在中國，佛法沒到中國之前，佛法傳到中國是公元六十七年。二〇六七，兩千年，還沒有到二〇六七，還差五十幾年。那個時候中國人所留下來的這些典籍跟大乘經對比，有很多地方相同。所以

讓我們後學的人，對老子、孔子的看法，他們是不是佛菩薩再來的？為什麼說得那麼像，說得那麼近？你看儒家講五倫，五倫是講關係，關係一定要懂，那是規矩的根本。「父子有親，夫婦有別，君臣有義，長幼有序，朋友有信」，把人與人的關係講盡、講透徹了。這五種關係處好，社會和諧，天下太平。一定要講清楚、講明白。佛法的倫理比這個意思更深，因為中國講到一家人，我們整個人一家人；大乘佛法講一體，一體比一家更親密。整個宇宙好像我們一個人身，一切萬物好像我們人身的細胞一樣，那細胞都是自己，沒有分別。所以他講一體，比中國老祖宗講得更親切。一家人還不是一體，佛講的是一體。所以佛的慈悲是沒有人能夠相比的，他是一體，「同體大悲，無緣大慈」。無緣是沒有條件的，那個愛沒有條件，真誠的愛心，愛整個宇宙，愛一切眾生。這是佛的教誨，我們要把這個發揚光大。

佛教我們五戒，不殺、不盜、不淫、不妄語、不飲酒；中國老祖宗教給我們叫五常，常是永遠不能改變的，五種德行。第一個仁，仁就是仁慈、仁愛，也就是不殺，跟五戒裡頭不殺的意思相同。第二個是義，義是一切思想、理念、言行如理如法，合情合理，這叫義。所以義就決定不會有偷盜的行為，義相當於五戒裡面的不盜。不盜講到最深層的，是決定不許可佔別人的便宜，如果有佔人便宜的念頭就犯了盜戒，雖然不去做，那等於是。大乘戒是論心不論事，起心動念你就犯戒了。小乘戒是論事不論心，不管你的念頭，只要你行為上沒有犯法就可以了。所以小乘戒容易受持，大乘戒很難，起心動念就結罪。禮不淫，智是不飲酒，信是不妄語。所以中國人講「仁義禮智信」，佛法講不殺、不盜、不淫、不妄語、不飲酒，意思完全相同。

今天這個社會，問題嚴重出來了，五常沒有，五戒沒有。殺生

吃肉，這是大乘經裡不讚歎的，佛不讚歎的。現在的社會照中國人的看法是不仁，仁沒有了，人沒有愛心，不知道愛別人；不義，總是要佔便宜，損人利己，這是大不義；無禮、無智、無信，不講信用。這五種都沒有，社會就大亂。所以今天亂世怎麼來的？教育教一些科學技術的方法，沒有教仁義禮智信，也就是倫理的教育沒有，道德的教育沒有，因果的教育沒有，宗教教育也沒有，所以社會不安定。我學佛六十二年，講經教學五十五年，看到這個世界很痛心。怎麼辦？所以這次我在參加聯合國的活動，給我兩個小時的講演，我的題目是「人心壞了，社會亂了，怎麼辦？」我講這個題目。

去年年底，強帝瑪國師，經過他的安排，請總統邀請我來訪問。以前我沒有來過這裡，對這邊情況不了解。來了之後，這九天的訪問，我感到非常驚訝，看到這個世界還有一線的希望、有一線的光明，就在斯里蘭卡。看到斯里蘭卡的佛教它落實了，別的地方佛教是口頭上說說而已，沒有做，斯里蘭卡人民他做到了，這太難得了！在這個地方真正看到佛陀教育是什麼。所以我來了之後，我到處宣傳，希望大家都到斯里蘭卡來看看什麼是宗教教育。宗教教育要向斯里蘭卡學習，每個出家人都能夠講經教學。如同佛陀在世，所有的比丘、比丘尼都有教學的能力，也都有教學的義務，個個都非常慈悲，起心動念、言行舉止都可以做社會大眾的好榜樣。如果大家都能這樣學，這社會就有救了。

在今天最大的困難，就是科學給我們造成的這個疑惑，我們對於古聖先賢不相信。這個現象普遍存在，存在在學術界。大學我曾經教過五年，只能做一些研究工作，沒有辦法把佛陀教育落實到生活，落實到處事待人接物。那要怎麼辦？現在科學的精神，他們第一句話說，拿證據來。你說傳統教學可以能夠治國，可以能夠安定

社會，你拿證據給我看。我們也是因為這樁事情，所以在湯池小鎮做實驗。這個實驗做成功了，我們不敢想像。我們的老師全力以赴來做好樣子。做成之後，我告訴老師，我說我們要謙虛，我們要修讓德。是不是我們做出來的？不是。誰做出來的？三寶加持，祖宗保佑，人民合作。我們教人民，人民肯幹，這是他們的合作才有這個成績。我們教他他不肯幹，那就沒辦法。所以方方面面大家這力量集中造成的，不是我們自己有智慧，我們自己有道德、有能力，不是的。這樣做，那我們就有罪過，不可以有這個念頭，要虛心，要學習，老祖宗讓我們做成功，叫我們有信心，我們的信心才會增長。所以說，以後說話膽子也大了。最初人家問我，這個是理想，這不能落實，做不到。我都不敢講話，為什麼？我自己也懷疑。做出榜樣之後，我的聲音就大了，不懷疑了，我的話就很肯定。所以接著我就想，鎮做出來了，我們做出一個城市。這個城市做成功了，這次在聯合國做了詳細報告，我聽了很滿意，大家聽了都很有受用，澳洲圖文巴做出來了。我在那個地方住了十二年。（這也是來慶祝，天樂盈空）所以有示範城市出來了，這次我們做報告。

我們再希望過幾年有個示範國，示範國家給全世界做示範。示範國在哪裡？就在斯里蘭卡。我跟總統建議，總統聽了很歡喜，他說我們努力來做。希望這個國家不追求高科技，追求生活的品質，追求人生的幸福，追求智慧，追求福德。這兩下一相比，外國的國家雖然很富有，他的生活過得很痛苦，他不快樂。我們這裡沒有他富有，我們過得比他幸福，比他快樂。這樣讓他們好好去反省，好好去慢慢來改變，我們是一生要快樂，還是要痛苦、要受罪？你看很多富有的人，家財都是幾千億的，但是晚上不吃安眠藥不能睡覺，你看多痛苦！我都遇到過。他沒有我快樂，他沒有我幸福，他每天操多少心，管多少事！像我這一生不管人、不管錢、不管事，三

不管，你說多自在。每天的工作就是讀書，讀釋迦牟尼佛的經典，跟大家同學在一起分享，你說這多快樂！

所以我第一個感恩老師，我要沒有老師指導，怎麼知道世間有這麼好的東西，佛教的經典。這麼好的東西是老師介紹給我的，他告訴我，第一天第一堂課佛經哲學。我很懷疑，我說佛教是宗教、是迷信，哪來的哲學？老師說，你年輕，你不知道。他說釋迦牟尼佛是世界上最偉大的哲學家，佛經哲學是全世界哲學的最高峰，學佛是人生最高的享受，我是這樣入門來的。我學了六十二年，告訴大家，老師的話是真的，一點不假，我受用到，我真正受用到，一點都沒有說錯。

所以，我講經沒有這麼大的講堂，很小的攝影棚，聽的人只有幾個人，不到十個人，很小。但是我們是現場（就是網路）直播，全世界可以收看得到，衛星直播。那外面在衛星、在網路學習的人就多了，就太多太多。每天我們四個小時上課，將來如果再有幾個學得很好的，我們多找幾個人，我們播放的時間是二十四小時不中斷，大家一起學習。如果有個示範的國家來帶頭，用國家的廣播電台對全世界播放，我相信一年，這個世界社會安定，三年，和諧世界就出現了，這個功德無量無邊！

可是我們找根源，飲水思源。源頭在哪裡？源頭在學校，在校長、在老師、在同學，他們做起來之後才能拯救，整個社會的安定那是花果。所以我們對老師要第一尊敬，要像對佛一樣的尊敬。我們學習到這裡。大概有一個小時，是不是？後面我們就留到解答問題。

陳大惠老師：好，感恩師父老人家！尊敬的各位觀眾，電視機前的觀眾，全世界網絡前的觀眾，我們現在是在斯里蘭卡科倫坡的斯瑪沃女子中學向大家來直播這個論壇。下面的時間，我們有些問

題要向師父老人家請教。現場的觀眾，如果大家有問題的話，您現在可以考慮，一會請大家舉手，這個是難得，多生多劫我們修來的這個福報，能親自向老人家提問題。下面我們首先有問題向師父請教：

師父，首先第一個問題，就是我們現在是在斯瑪沃女子學校，請教您老人家第一個問題，就是在佛教裡有沒有專門對女子的這種教育？

淨空法師：有，它不是專門一部經。大小乘經裡，佛對於女子的教誡很多、很多，相當多。

陳大惠老師：都散落在各個經藏裡面。

淨空法師：對。經論當中都有說到。

陳大惠老師：我們知道師父老人家這是第二次受國師和總統的邀請來到斯里蘭卡。這一次師父老人家，老人家八十七歲高齡了，從巴黎趕到此地，受總統的邀請來講經教學一個月。很多觀眾聽到您老在講經的時候，讚歎斯里蘭卡這個地方是全世界難得的淨土。大家看到這個女子學校，看到斯里蘭卡的女子，想向您老人家請教一個問題。這裡的女孩子，乃至於成年的女子，她們非常的乾淨，沒有世間的污染，而且還接受佛陀的教育。請問這樣的女子對於一個國家、對於一個民族有什麼意義？

淨空法師：對女子教育的重視，佛陀跟中國古聖先賢幾乎是相同的。中國古人教女孩子那個嚴格（要求的嚴格）超過男孩子，為什麼？她關係整個國家的安穩，關係整個人類幸福與否。因為中國古時候講倫理，講五倫，五倫裡面講夫婦有別。夫妻結合組成一個家庭，家庭裡面兩個任務，一個是現實的物質生活，這個工作是男子，先生他負責；第二個是傳宗接代，所謂相夫教子，是婦女她的義務。這兩個哪個最重要？我們就曉得，傳宗接代重要。如果家裡

頭沒有好的孩子出來，這個家就沒有前途。家庭裡面要出聖賢、出人才，全靠母親，母親是教學第一代的老師。從什麼時候教起？從懷孕教起，孩子沒有出世，懷孕。這中國古禮上講得很好，懷孕的時候有懷孕之禮，就是有懷孕的規矩，懷孕的教學。這十個月當中，母親念頭要端正，不能有邪念，不能有惡念。為什麼？起心動念影響胎兒，言語要柔和，不能暴躁，當然更不能夠吵架，吵架，孩子受苦，他學壞。所以為要保護他，這十個月要修忍辱波羅蜜，要處處都能忍，處處都能讓，讓這個小孩稟受正氣。言語動作，一舉一動都要很安詳，這愛護這個孩子。

孩子出生之後，母親、父親這是孩子最親近的人，在他面前言語動作都要以禮來要求，不合禮的決定不能做，不要讓他看到。因為小孩出世，眼睛張開他就會看，耳朵他就會聽，他已經在學習、在模仿，所以一切不善，不能讓孩子學習的統統要迴避。時間多久？一千天，就是從出世到滿三歲這個三年。中國古諺語有句話說，「三歲看八十」，三歲紮下來的根，八十歲都不會改變，這個教育叫成功的教育。所以這個根是母親紮的，老師是接著母親再幫他成長。那個根太重要了，這個根是一個家出不出人才這個源頭在此地。所以，對於女子那就特別認真、特別重視，而且對於婦女是特別的尊敬。讀中國古書才知道，不是男女有其他的差別，他各別的任務不一樣、不相同，這個要真正搞清楚、搞明白，都希望下一代是聖人、是賢人、是好人，是國家優秀的公民，它的用意在此地。

陳大惠老師：師父，剛才我們來到這個學校，等待迎接您老的時候，我們看到邊上有兩個教室，裡面教的小孩子大概有四、五歲，都是女孩子，應該是女子幼兒園。我們這個年齡的人都沒有聽說過女子學校，請教您老，是不是在今天這個社會，還有必要在世界各地每個國家都成立自己的女子學校？

淨空法師：重要，非常重要，非常重要，這扎根教育。譬如出家人，一定要有戒律學校，沒有嚴格戒律訓練的話，成就很難。現在佛門裡頭沒有人才，主要就是沒有戒律。我們也很難得，發現了一個專門學戒律的法師，跟我也有緣分。在三十多年前，我的老師李炳南老居士，在台灣台中辦了一個內典研究班。這個研究班相當於研究院，入學的條件是大學畢業，接受四年佛、儒的教育，以佛為主，儒是輔助。裡頭只有八個學生，六個老師，我也是其中一個，那個時候我教《金剛般若波羅蜜經》。八個學生現在都在，他們都六十多歲了，有的學生六十六歲。今年年初來看我，我們三十多年沒見面，來看我。他出家了，我知道有個同學出家了，不知道是他。告訴我，出家之後他就專攻戒律，學習戒律，依教奉行三十多年。今天講戒，大概在全世界是第一個人，再找不到第二個。這就是「一門深入，長時薰修」、「讀書千遍，其義自見」，做出來，我們看到。我特地到台灣參觀他的道場，看到嚴肅、整齊，是個非常美好的道場，見不到第二個。所以跟我的定弘法師，我把他送到那裡去接受戒律訓練，讓他到那裡好好學五年戒。如果沒有戒，就是沒有根，就是沒有根，有這樣的機會決定不能放過。所以扎根教育是最重要，沒有比這更重要的，根深蒂固，將來枝葉花果一定美好。

陳大惠老師：師父，這次陪您去聯合國參加會議的代表團，有的成員告訴我們，在法國回來之後很感慨。那裡的女子很年輕都抽煙，而且懷孕之後，醫生告訴她，妳要繼續抽。她已經是要做媽媽了，醫生還要告訴她繼續抽煙。抽煙、穿名牌，這是全世界女子的時尚。您老多次在講經中呼籲世界各地的有緣人都到斯里蘭卡來參觀、學習。

淨空法師：對。

陳大惠老師：很多女子，或者很多人到這裡來，看到斯里蘭卡的女子非常淳樸。

淨空法師：對。

陳大惠老師：又很安靜。但是沒有名牌，也不時尚。他們會問您老，我們到這兒來向這些女子學什麼？她們這麼落後。

淨空法師：學幸福、學快樂、學知足、學智慧。這是人生最高的享受，到這兒來學人生最高的享受。

陳大惠老師：師父，我們看到今天的台上有個標題叫「安心、安身生活之方法」。

淨空法師：對，沒錯，就學這個，到斯里蘭卡學這個。他們的身心都不安，浮躁。

陳大惠老師：師父，他們這個浮躁，您分析，最根本的原因是什麼？

淨空法師：最根本的原因，就是我們今天講愛，底下它裡頭附添的東西有情有欲，這就問題出來了。

陳大惠老師：就是愛後邊有情有欲。

淨空法師：對，不錯。你看菩薩，他有愛有情，他有覺，覺有情，這是菩薩。那中國的教育，他有義，情義。現在是情欲，這不得了，這個麻煩大！那個愛是純的，是純真無妄。添加的副作用太多了。今天這個欲望可不得了，七情五欲，這個就很難救，所以要大家覺悟。

陳大惠老師：師父，能不能這樣理解，就是這個愛後邊的情和欲是讓心和身不安的原因。

淨空法師：對，沒錯，沒錯。

陳大惠老師：那觀眾就想請教您老，就是安心、安身，現在全世界從領導人到百姓都想得到，原因就是這個情和欲。

淨空法師：沒錯。情很難斷，那個在佛法裡面叫無明煩惱，無明煩惱很難斷。情用現在話說就是起心動念，起心動念是情。可是就看動念之後是什麼，是覺，那就是菩薩；是義，這就是世間聖賢；是欲，那個麻煩就大了。

陳大惠老師：師父，在昨天此地的明法法師也提這麼一個問題，他說，這個佛法我們學了很多，包括普通百姓，我們最大的問題是怎麼用到生活當中去。譬如說，您老剛才講，這個欲會害人。

淨空法師：對。

陳大惠老師：您老能不能慈悲開示，跟我們具體講一講怎麼斷欲。

淨空法師：遠離七情五欲。

陳大惠老師：遠離七情五欲。

淨空法師：對。七情是喜，歡喜。

陳大惠老師：歡喜。

淨空法師：怒，喜怒。

陳大惠老師：怒。

淨空法師：哀，悲哀。

陳大惠老師：悲哀。

淨空法師：樂是快樂。愛，那是欲望的愛。

陳大惠老師：欲望的愛。

淨空法師：對，你看現在人愛財、愛色、愛名、愛利，他愛這些東西。這是負面的，不是正面的。

陳大惠老師：是。

淨空法師：這個很苦。後面就是欲望。惡，惡是討厭。

陳大惠老師：討厭，對。

淨空法師：不喜歡、討厭，這是什麼？你的心不平，你的心不

乾淨，清淨心失掉了，平等心失掉了。清淨平等是真心。阿羅漢的心是清淨，菩薩的心是平等。平等沒有分別，清淨沒有染污，沒有染污、沒有分別，這個心就是真心。

陳大惠老師：您所說的這個不僅僅是針對出家人。

淨空法師：所有人。

陳大惠老師：所有人。

淨空法師：對，所有人。

陳大惠老師：要遠離您老說這個七樣東西，喜、怒、哀、樂、愛、惡、欲。

淨空法師：喜、怒、哀、樂、愛、惡、欲。那個欲就是五欲，財色名食睡。

陳大惠老師：欲是財色名食睡，遠離這七樣東西。

淨空法師：沒錯。

陳大惠老師：愈淡薄愈安心，安身就做到了。

淨空法師：對，人的心就愈安，身也安。身安沒有疾病，心安沒有煩惱。所以，勸外面人到斯里蘭卡來學這個，這是外面學不到的。

陳大惠老師：師父，我們前不久看到新聞，在中國的深圳，在城市裡邊，突然馬路就下陷，那個深坑大概有四米多，很大的一個坑。當時下班的工人剛出門一下就陷下去了，現場就活埋了五個人。像這種地陷，這種情況在全世界都很多，但是科學家、專家、學者，還有領導人，都找不到原因，所以他們很難身心都能夠安定下來。

淨空法師：那我給他說了他不相信。我知道原因，你說他不相信。

陳大惠老師：您老知道原因。

淨空法師：知道原因。這佛經上講的，貪瞋痴慢疑，這出了問題。佛經上告訴我們，貪感應的我們的環境水災，江河泛濫、海嘯這一類的，貪感這個東西。瞋恚感應的是火災，火山爆發，地球溫度上升，這都是瞋恚。愚痴感應的是風災，傲慢感應的是地震，懷疑就是地陷下去。

陳大惠老師：懷疑是地陷。

淨空法師：山崩地陷是懷疑。

陳大惠老師：山崩地陷的原因是懷疑。

淨空法師：是懷疑。

陳大惠老師：師父，懷疑的是什麼？

淨空法師：懷疑的太多了，剛才講了，連自己都懷疑，自己都沒有信心。懷疑父母、懷疑兄弟、懷疑同僚，甚至於古聖先賢、祖宗全懷疑，宗教懷疑，佛菩薩懷疑，沒有一樣他不懷疑。

陳大惠老師：師父，您老剛從聯合國回來，聯合國教科文組織定義科學，給科學下的定義，第一個標準就是要懷疑，這是聯合國定的。

淨空法師：這個沒有辦法，這個災難是它造成的。決定不能懷疑，要相信自己。中國古人有句話說得非常好，「行有不得，反求諸己」。要自己認真反省，外面沒有事情，問題統統出在自己，出在我們的念頭。這個念頭是淨、是染，是善、是惡，這個要搞得很清楚、很明白。染污的要放棄，不善的要放棄，這就對了。

陳大惠老師：師父，我們在世界各地看到每個城市的廣告牌，包括公共汽車上都有，那些都是刺激人們增加喜怒哀樂愛惡欲的。

淨空法師：對。

陳大惠老師：整個世界潮流都是這樣的。

淨空法師：沒錯，所以現在教育非常困難。第一個，母親不知

道教孩子，胎教沒有，成長三年這一千天扎根的教育沒有。從小眼睛睜開就看電視，上了小學就看網路，這個裡面染污比什麼都嚴重。我在早年初學佛的時候，方東美先生告訴我，他指著電視，那個時候電視是黑白電視，彩色的沒有，黑白電視。他就說，這個東西你要注意，它能毀滅一個國家，也能復興一個國家。它是中立的，水可以載舟，也可以覆舟，看你怎麼用法。播出的內容不合法，會消滅一個國家民族；播放仁義道德，它會救一個國家民族。所以這個東西要嚴格管理，監管，所播出的內容要經過審查。這是什麼？國家領導人他積功累德。他要是能把這個不善的都淘汰掉，善的提倡起來，他救了全世界，他就是救世主。如果他播放的這些統統都是殺盜淫妄，那他毀滅全世界，他是魔王。

陳大惠老師：師父，我們在斯里蘭卡的街道上就很少見到這些刺激性的廣告。

淨空法師：對。

陳大惠老師：那您覺得這是政府它的知見是正確的，領導人知見正確的？

淨空法師：對。我們看到不妥當的地方給總統建議，他挺隨和的，人滿面笑容，他能夠接受。我建議他辦個宗教大學，辦個佛教大學。佛教大學培養佛教的師資，宗教大學聯合全世界的宗教，世界宗教是一家，希望能達到社會安定，世界和平。這他都很樂意，我提出這個在斯里蘭卡辦。

陳大惠老師：這應該是世界第一所宗教大學。師父，我們今天現場還有很多觀眾，還有從國外趕到此地的，可能也有觀眾想向您老請教問題。好，那一位，請聲音大一點，謝謝。

淨空法師：不，你讓他寫紙條。

陳大惠老師：寫紙條？

淨空法師：對，寫紙條傳給你。

陳大惠老師：好，這個離得近，好，勞駕遞我一下，謝謝！師父，他這個問題比較多，我給您讀一下。首先，他們是來自中國北京的全體的淨宗同修，祝師父上人法體安康，六時吉祥。而且祝斯里蘭卡辛勤的義工，還有各位大德六時吉祥。他們頭一個問題就是保任之後，這個詞是佛教學佛的一個詞，叫保任之後需要閉關，一般的應該多長時間之後，去較多的接觸社會，像善財童子那樣去參訪各個行業？閉關之後什麼時候該出來？

淨空法師：這個事情古時候有，現在做不到了。閉關的目的是大徹大悟、明心見性，沒有見性不能出關，這個很難做到，那成佛了。所以，真正在現前這個時代，修行能夠得利益的法門，無過於念佛。所以釋迦牟尼佛為我們選擇，「末法時期，淨土成就」，這釋迦牟尼佛說的。正法時期戒律成就，像法時期禪定成就，末法時期淨土成就。我們還是聽佛的教誨，用念佛的法門。念佛法門在這個時代能行得通，它可以沒有任何障礙。念佛可以念到一心不亂，一心不亂跟閉關開悟這個境界是相同的。

陳大惠老師：好，師父下邊還有問題。這個觀眾說，您老人家曾經在《淨土大經解演義》當中講到，淨土法門把明心見性的徹悟是放在往生西方極樂之後。請問，得一心之後，是以專心念佛少接觸社會，還是以好好的待人接物，在社會實際工作當中去歷事鍊心。他說，怎樣把握這些修行的方式？

淨空法師：得一心之後，這個問題就不要問了。為什麼？你智慧開了，你自己全明白。

陳大惠老師：師父，您的意思就是說，得了一心之後，這就不是問題了。

淨空法師：全明白了

陳大惠老師：那他在沒得一心之前該怎麼辦？

淨空法師：老實念佛。

陳大惠老師：念佛。

淨空法師：對，得一心之後全明白了。

陳大惠老師：好。師父，我接著問問題。這位觀眾說，得一心念佛，在念佛的數量和念佛的方式上，有沒有特別的要求？

淨空法師：沒有。最重要是放下，要放得下。你為什麼不得一心？就是因為你沒有放下，真放下，就得一心。大乘經教裡面佛告訴我們，放下起心動念，我們眼見色，耳聞聲，清清楚楚，聽得清楚，看得清楚，沒有起心動念，這是理一心；起心動念沒有分別、沒有執著，這是事一心。起心動念沒有執著，沒有執著就是跟阿羅漢平等，沒有分別跟菩薩平等。但是菩薩的級別很多，程度高下不相同，統統要放下，不放下不行。

昨天羅禪能（羅貝爾）教授談到天台的空假中。要會用，空是講體，講本體。體在哪裡？體遍一切處，遍一切時。沒有體，哪來的現象？所以相是依體而生的。體是空，為什麼說空？它沒有現象。它沒有自然現象，沒有物質現象，也沒有起心動念，就是精神現象它也沒有，所以說它是空。空不是無，不能當無講。為什麼？它能現現象，它什麼都能現。所以它現象的時候，要知道所現的相叫假相，不叫真的。為什麼？那個相它有生有滅，有生有滅就是假的，就不是真的。無論這個相存在時間多長，它只要有生有滅就是假。可是學佛要懂得用中。用中，我二邊都用，二邊都不執著，都不要放在心上。所以什麼事情都可以做，別放在心上，放在心上叫造業，不放在心上叫積功德。做一樁善事不放在心上，這是善的功德；做一樁壞事不放在心上，這是惡的功德，都叫功德。如果放在心上就叫善業、惡業，就不一樣。那個惡不放在心上，惡的功德能度

惡人。你看，菩薩要到畜生道度牠，要現畜生身；到餓鬼道去度鬼，要現鬼身；到地獄道去度眾生，要現地獄身。所以菩薩示現裡頭有這些能量，有善的能量，有惡的能量，所以他能夠恆順一切眾生。

陳大惠老師：師父，您說現在人要放下，您常常講放下放下。有觀眾，還有學佛的同修就想請教，您老能不能就具體說現在人最應該放的，頭一個放下是什麼？

淨空法師：頭一個放下財色名利，這四大魔頭。

陳大惠老師：四大魔頭，財色名利。全世界都這樣嗎？師父。

淨空法師：大概都是這個樣，這是現在人之最愛。他的果報都在地獄、在三途，所以因果教育很重要。這次我們在巴黎看到，他們漢學院出了一本書，善書八種。

陳大惠老師：善書八種。

淨空法師：那個小冊子最近出來的，是八本，翻譯中國道教的《感應篇》、《陰騭文》，關聖帝君的這些教誨，全是道教的，全是因果教育。很好！我問他印多少，他說印一千本。我就買了，大家供養我的錢，我就買了三百本，分發給大家。你看，外國人現在，中國人講這是迷信，外國人認真在學習。很能啟發人，因果教育。

陳大惠老師：師父，他下邊這個北京代表團還有問題，我再讀給您老。

問：有人在聽到師父老人家所講《大經解演義》當中提到念佛的十念法，一念一句，之前已經學會了印光大師的一念十句，就是三三四念佛的方法。現在他採用靜坐，以真誠恭敬心一念十句，就是三三四，不出聲音，但他也以十念計數，念佛的效果一般能夠心地清淨。這位同修用這種方法至今已經有兩年了，在實際生活中感

到比原來有些聰明智慧。這位同修也曾經改用老法師所說的一念一句的念佛方法，但是由於原來已經形成了習慣，試著改變以後感覺不習慣，又恐怕影響了原來的念佛效果，所以就沒有堅持改變。請問老人家，這位同修是否應該改變，就是您老提倡的一念一句的念佛方法更好？

淨空法師：這個沒有關係，只要自己念到很歡喜、很有受用，就繼續下去，不要受外頭的影響。念到什麼？心地清淨，不生煩惱，這就功夫得力。無論什麼，最重要的，念佛把握住一點，念頭起來就把它換成阿彌陀佛，這句佛號把念頭降伏住。起心動念是我們的習慣，養成這個習氣，不可能沒有，不管什麼念頭，善念也好，惡念也好，念頭才起，這第一個，第二個念頭是阿彌陀佛，就把它換過來。這樣子再養成習慣，念念都是阿彌陀佛，這叫淨念相繼，這個就好。到淨念相繼，不一定到一心，淨念相繼，往生就有把握。這是這個法門的殊勝之處。《大經解》希望大家有機會多聽，尤其聽現在講的，你們有很多老同學都體會到，我這個講的跟去年講的不一樣，年年不相同。聽現在講的。

陳大惠老師：師父，我們遇到有的初學佛的人，或者還沒進佛門的人，聽到、看到很多同修，手裡拿著念珠，嘴裡一直在念阿彌陀佛。他們的疑問是，天天這樣念佛，心裡邊就想著這句佛號，那人不是愈念愈傻嗎？走路也不會走，吃飯也不會吃，待人接物也不會。他們這個擔心。

淨空法師：他擔心錯了。

陳大惠老師：擔心錯了。

淨空法師：念佛的人愈念愈有智慧，他得佛力加持，愈念愈聰明，愈念愈健康。他不念佛的人一天到晚胡思亂想，他的身體狀況是愈來愈差。十年之後，就有很好的比較。我的好朋友很多，年輕

在一起的老同學、同事，我剛剛學佛都說我迷信，現在看到我的時候都說，你對了，你走對了。他來不及了，現在都老了，來不及了。所以念佛是愈念愈健康，愈念愈幸福，愈念愈快樂。要不然誰念佛？得不到這些，剛才講，你有很多東西該放下的沒有放下，問題在這裡。我早年章嘉大師教給我一個檢驗的方法，他教我看破放下。我說我看破了，放不下。他說，沒有放下，你就沒有看破。看破難，放下容易，真看破，沒有不放下的，不要人勸你自己自然放下。你還沒有放下，證明你沒有看破，這個檢驗的方法非常好。

陳大惠老師：師父，很多不學佛的人，包括一些企業家、一些政要，他們看到您老的光盤，首先特別羨慕您老的身體，八十七歲高齡，這麼奔波，每天這麼忙碌，有時候忙到晚上凌晨一點、兩點，接待客人，還身體不受影響。您剛才講，就是念佛有好處，他們想請教您老平時是怎麼念佛的。

淨空法師：我遇到這些人多了，太多了。在國際和平會議上，這些專家學者就說，碰到我沒有問別的，第一，你怎麼樣保養身體？都是這句話。我就告訴他，第一個，心清淨；第二個，吃長素，素食。

陳大惠老師：心清淨，吃長素。

淨空法師：對。這第三個，應該幫助的人，我們全力以赴去幫助他。我沒有別的，就這三樁。

陳大惠老師：第一個就是，您老人家的方法就是，第一個心清淨，第二個吃長素，第三個盡力的去幫助別人，救苦救難。

淨空法師：對。我幫助的方法就是講經。

陳大惠老師：幫助的方法就是講經。師父，我們有的時候看到那個領導在台上講了一個小時話，他都要倒下了，他累壞了。您老每天講四個小時沒事情，什麼原因？

淨空法師：就是心清淨，不要放在心上，說而無說，無說而說，就不妨礙了。自己認為我講了四個小時，那不累嗎？那當然就累了，想累就累，不想累他就不累，一切法從心想生。

陳大惠老師：您老說，就是「說而無說，無說而說」，那我們請教師父，就是您每次講經結束之後，您的心？

淨空法師：空空如也。

陳大惠老師：心裡邊是空空如也。

淨空法師：對，你要問我講什麼，我不知道。包括講經內容，講完之後你問我講什麼，我不曉得。我得打開那個錄像，我來看看才知道。

陳大惠老師：我們知道，您老人家講經已經有五十五年了，這個在人類歷史上這是絕無僅有的。請教，您老過去所講的難道都是空空如也，都不記得了？

淨空法師：對，你提起來我曉得，不提起來不知道。

陳大惠老師：但是我們發現，包括各國的政要都向您老請教問題，您沒有回答不上來的。

淨空法師：也是沒有念頭答覆的。

陳大惠老師：心裡空空如也，還能夠全部都回答？

淨空法師：沒錯，這個就是佛法的殊勝，佛法的奧妙。通過思考就不行了，不能通過思考，通過思考落在意識裡頭。所以經書要讀，不能一天不讀經書，用的時候不要放在心上，自然的，全是自然的。別人問的時候，他回答都是自自然然的。

陳大惠老師：師父，剛才您老進來的時候，有好多迎接的場面非常盛大。去年斯里蘭卡對您老人家的禮遇也超過了國賓的禮遇，很多人，連我們旁觀者看了都激動，我們激動很久。師父是不是錯了？按照您老說，應該忘掉這些是吧？

淨空法師：對。我是很感激，感恩這些，感謝！要向斯里蘭卡學習。

陳大惠老師：按照您老的教導，就是好事壞事都不往心裡去，這是放下。

淨空法師：只要把佛放在心上，這個很重要。心裡面只有阿彌陀佛，口裡頭也只有阿彌陀佛，除阿彌陀佛之外，什麼都沒有。

陳大惠老師：師父，這個北京代表團後邊還有一個問題，再讀給您老。他們說每天一心念佛，但在實際生活當中感覺到《弟子規》的行為規範基礎很不紮實。現在想重新來收看《弟子規》的光盤，又感覺一心念佛，用道共戒也能使煩惱習氣逐漸減輕。請問師父上人，是一心念佛還是重新看《弟子規》？

淨空法師：在這個情形之下，可以用一個星期專門學《弟子規》，不要長，一個星期。為什麼？《弟子規》是行法，佛法是教理行果，這個是生活教育。《弟子規》要記住，要用在日常生活當中，這是戒律，根本的戒律，非常重要。

陳大惠老師：您就是說，可以用一個星期的時間。

淨空法師：對。

陳大惠老師：專學《弟子規》。

淨空法師：對，專學《弟子規》。

陳大惠老師：然後就是念佛。

淨空法師：沒錯。

陳大惠老師：好，我們現場的觀眾，我們還有五分鐘的時間，如果大家要提問的話，可以寫在紙上。下面的提問是：尊敬的師父上人，弟子請求師父上人，在此能否給弟子們做三皈依。

淨空法師：我們現在講經前面都念三皈依。這個是強帝瑪法師給我介紹的，我覺得有這個必要。跟著我念三皈依，你就已經皈依

了。寫信給我，我會把皈依證寄給你。

陳大惠老師：寫信給您老人家。

淨空法師：我寄給你皈依證。

陳大惠老師：皈依證寄給他。好，感恩師父。下一個問題，首先感恩斯里蘭卡總統和國師的邀請，讓我們在這裡能夠親近師父上人。在這個全民都推行佛陀教育的國度裡，我們非常的受益。他說，師父老人家一生秉承本師釋迦牟尼佛的教誨，述而不作，信而好古，老人家五十五年的講經教學，就是釋迦牟尼佛的教誨的圓滿。這其中有圓滿的倫理、道德、因果、哲學、科學。台上標題，看到了安心放在安身的前面，可是安心比安身更重要，身心不二。他的意思可能就是說這個安心要更難，請師父老人家能慈悲開示，把這個最難的放在前邊怎麼做？

淨空法師：念佛最好。我剛才已經說過，事做完之後，不要放在心上，不論好事壞事都不放在心上，心上只有阿彌陀佛。阿彌陀佛是宇宙之間最善，最善最好的，我們心上只放這個。放久了，不知不覺你就變成阿彌陀佛了。

陳大惠老師：自從師父老人家光臨這個佛教聖地以來，很多的百姓包括修學人，都在電視和光盤上看到，也聽到了阿彌陀佛這個聖號。此地的人，譬如說斯里蘭卡的學生，可能要請教您老這個問題，我們沒有這樣發音過，阿彌陀佛，我們念也能起到作用嗎？

淨空法師：能，能起作用，阿彌陀佛是遍宇宙的。

陳大惠老師：遍宇宙的。

淨空法師：對，不錯。

陳大惠老師：跟語言沒有關係？

淨空法師：沒有關係。

陳大惠老師：師父，就是他學生可能要問，你們都在講阿彌陀

佛，見面也在問阿彌陀佛，阿彌陀佛和這尊釋迦牟尼佛有什麼不一樣？

淨空法師：統統一樣。

陳大惠老師：一樣的。

淨空法師：一樣的，名字不一樣。

陳大惠老師：名字不一樣。

淨空法師：一切佛都叫做阿彌陀佛，阿彌陀佛是梵語，它的意思是無量光，無量壽。每尊佛都是無量光，都是無量壽，所以它是所有一切佛的通號。西方極樂世界阿彌陀就用這個號為他自己的號，這個號是通號。念一句阿彌陀佛，所有一切諸佛全都念到了。

陳大惠老師：那就是說我們在斯里蘭卡，我是斯里蘭卡人，我念阿彌陀佛等於念了釋迦牟尼佛。

淨空法師：沒錯，一樣。而且是釋迦牟尼佛教我們念阿彌陀佛，我們要聽話。我第一次到香港講經，暢懷法師他學天台的，他是念南無本師釋迦牟尼佛，我念阿彌陀佛。就有人問，問這個差別。他很堅持，不肯念阿彌陀佛，我說，釋迦牟尼佛教我念阿彌陀佛，我念阿彌陀佛是聽話。那他？他不聽話，沒有法子。不聽話，念本師釋迦牟尼佛也好。我們聽話。

陳大惠老師：尊敬的師父上人，今天上午的時間過得非常快，我們還剩下最後兩分鐘，這個論壇就要結束了。我們也想在此地把這麼難得的，世界上很少有的女子學校的校長和老師、和學生，請您老人家慈悲開示，給她們一些祝福和忠告，她們該怎麼學，怎麼走這條道路？此地的校長，我們看到很多過去的校長的畫像都在台上。

淨空法師：對，把學校好好辦好，把女孩子都教好，讓女孩子的下一代都有聖賢出來，都有佛菩薩出世，這功德無量無邊。這是

拯救整個地球，整個世界，女子教育比什麼都重要。

陳大惠老師：女子教育比什麼都重要。

淨空法師：是，是教育的根，教育的本。這是我們對學校的期望，希望學校變成全世界第一個點，示範學校。

陳大惠老師：您老人家希望此地變成世界第一個女子示範學校。

淨空法師：示範學校。

陳大惠老師：好，我們感恩師父上人，也祝福此地。

淨空法師：我們祝福校長，祝福國家的領導人，祝福所有的老師，所有的同學。我們要認真努力學習，特別是佛陀的教誨，佛陀教育至真至善至美，沒有比這個更殊勝的。我們從老師那裡學來，通過六十多年的實驗，證明老師的話是真的，沒有欺騙我。所以我每堂課，我的攝影棚裡面都供養著老師的照片，老師雖然都不在了，我們念念不忘老師的恩德，世世代代承傳下去。祝福大家光壽無量，每個人都是無量光，無量壽，謝謝大家！

陳大惠老師：好，感恩師父，阿彌陀佛。