

學生：【摘錄分享】珍惜暇滿人身寶（下）智圓法師講授

學習暇滿之後，最重大的一個問題，就是自己對時間要有新的規畫。現代人的生活迷亂、混亂、黑白顛倒、沒有規律。自由的思想造成了很多人的生活習慣已經混亂。這實際是在大大的浪費暇滿。

古代修行人的道心好，連睡眠都不願意。他有很強的心求解脫、求明心見性、要辦生死大事，所以全力以赴的修道。他們得成就，就是因為把全身心都投入在修行當中。

最嚴格的要求是二六時中念念在道，不雜用心，這才是真正善用了暇滿。因此連睡眠都要減少，乃至最終消除。想一想連自己身體最基本的睡眠都要拋棄，何況其他身外之物：車啊、房啊、娛樂啊、逛街啊，這些就不用提了。

但我們現在暫時還做不到這樣，也應當盡量減少。從起碼的要求上說，對自己的時間要有合理的規範，日常的工作、修行要有規律，要保證每天有一定的時間，身心能安定的緣在法上，這才有每天僅有的一點暇滿。如果身心一直散亂在非佛法的境緣上，收不住心，那就是把自己弄成「無暇」了。

為了保證這一點，要從原來時間上沒規律，轉變成時間安排有規律；從原來外緣很多，變成外緣很少；從原來生活要求很高，變成生活簡單。散亂的境緣和行為一定要去除，行為上一定要有規律。

過去行為上是隨意的，現在要約束自己，有明確的計畫。規定

好一天當中應該做什麼，什麼時間該做什麼事。通過這種方式把自己從不符合暇滿要求的方向上拉回到本位，讓身心真正成為修道的所依。如果心是紊亂的、混亂的，那就不可能靠它來修法。只有身安穩下來、心安靜下來，這個身才成為修道的所依，才是擁有了暇滿，在這個暇滿人身寶上才能修道。

### 世俗化吞噬了暇滿

生活在世間的修行人很容易被世俗化，對世間種種社會活動、行為、生活方式，沒有足夠的智慧辨別、揀擇，很容易受社會和周圍環境的影響，逐漸世俗化。不知不覺就以世俗化把自己的道心和修行腐蝕、弱化。這就是溫柔的魔眾，讓自己的道心疲軟下來，趴在輪迴裡再也不願出離。

有一個比喻這樣說：把一隻青蛙放在涼水鍋裡，慢慢的燒水，這隻青蛙感覺很舒服，不知不覺中就在裡面被煮死了。如果把青蛙放進開水鍋裡，牠會立即蹦出來，保全自己的性命。

世俗化給人的假相是：這是有益的，這是給人安樂的，這是正常的，不但沒問題，還是很好的。所以這種溫柔的魔最難提防。實際上，自己已經陷入了迷亂，被樂的假相騙住了，在耽著它的滋味的同時，已經在加深樂執，和厭離、出離的心態完全相反。這種樂執一旦加深，就讓心麻木、壞死，而無心修道了。

### 「天人」的無暇

天人就是迷在五欲享受當中，使一切的時光都成為無暇。想一想，天人的壽命是人壽命的幾千、幾萬、幾億倍，為什麼說他是無暇呢？他有很多時間，又不需要工作，怎麼是無暇呢？其實他的心已經被五欲這個溫柔的魔王俘虜了，根本沒有心思修道。明眼人看他就是惡趣的候選人，他的享樂、他的花天酒地，就是他落入惡趣深淵的前奏。現在這個時代，欲塵這樣豐富，有點福報的人都墮在

「天人」的無暇當中，毫不自覺。

我們定義：看電視就是無暇，進入超市就是無暇，進入高級餐館就是無暇，進入娛樂中心、歌舞場所全部都是無暇，進入風景區跟天人進歡喜園一樣，也是無暇，鑽到娛樂片、暴力片裡也是無暇，進入現在都市就是無暇，跟天人進天宮一樣。

我本人的看法是，對現代修行人來說，認識天人的無暇非常重要。天人的一生都成了虛度、成了無暇，他修道最大的違緣其實就是五欲。反觀我們有點福報，看電視、逛超市、享美食、買時裝、打扮、旅遊，就是把自己的人生弄成無暇了。這樣再有時間、再有福報，也是無暇，因為你的時間都耗在享受上。心沒有入在佛法當中，就是無暇。

### 細算暇滿

從微細角度來說，在某一段時間裡，不修法，這段時間就是無暇。仔細檢視自己的人生有幾分上閒暇呢？大多數都成了無暇！沒福報的人整天要去工廠打工，實際是無暇。有錢的人享受，又是天人無暇。

很多時間裡，有暇、無暇是由自己決定的。很多時候，害自己的凶手就是自己！我們本來福薄業重，生在這個艱難的時代，每天要付出八小時的勞作來謀生。有福報的話，就不用這麼幹了，而僅剩的一點閒暇，也被自己無謂的浪費掉了。

如果我們不改變自己，我們還有解脫的希望嗎？是不是下惡趣有分呢？目前已經是跑在暇滿的邊上去了。

牛馬等旁生的無暇，一生中一秒鐘的閒暇都沒有。但人搞不好，就會把自己搞成和旁生一樣。旁生為什麼一秒鐘閒暇都沒有呢？因為牠的心沒辦法依於正法，整天負重勞作。如果我們人也是這樣，把僅有的一點閒暇都弄得沒有，那不是跟旁生一樣嗎？

就看自己怎麼做、怎麼抉擇，是把自己人生搞成暇滿人生？還是自己把自己搞成無暇人生？是用人身修菩提，還是用人身造惡業，把自己扔進輪迴？何去何從，請自己定吧！如果有自由的時間，又遇到了佛法，還不把時間用在修學佛法上，那就是「自作孽，不可活」啊！

### 古今對照看暇滿

古人為了辦道不跟別人說雜話、不串門，因為一說話就動心，「瞥爾一念，即墮無明」。所以為了養道，多年不出山、不出門。現在時常在超市裡逛，是什麼修行？古人不說話，現在拿個手機整天東拉西扯，又是什麼修行？龐居士萬貫家財沉入湘江，現在成天想著賺錢，又是什麼修行？龍舒先生是國學進士，精通六經，認為這都是業習，一拋而淨，現在還有興趣研究這、研究那，又是什麼修行？曇鸞大師燒毀仙經，歸心西方無量壽，現在練功打拳、醫卜算命、星象風水、哲學物理、網路論壇，又是什麼修行？最基本的八關齋戒都要求遠離歌舞娼妓，學佛多年還追明星，一集一集的看影片，又是什麼修行？所以，智者應高處著眼，以古德為榜樣，不能隨便效仿現在放逸的世俗人。

### 戒旅遊

常見有人談旅遊的必要。比如：要感受大自然的神聖了！大好河山要遊歷遊歷，開拓心胸、眼界，增長見識了！身心得到放鬆，更有利於以後的學習工作了！

哪曾想過，這只是在換一種苦。學苦諦時講過，這就像擔子壓在一肩上，時間長了又換到另一肩上。原先待在家裡、單位裡，現在換成兩隻腳不停的走，眼睛東張西望，看到這裡有新鮮的畫面，那裡有什麼景象，這時候是邊看邊生起了苦、空、無常想嗎？想到了無我、如夢如幻嗎？靜時都不見有，動時怎麼會有呢？不是虛度

時光嗎？實際上，這跟解脫沒有直接關係，跟成佛度眾生沒有直接關係。如果有關係，不如生天好了，天界的景色比這裡好多了。但天天看天色天景，也不會解脫，何況人間的三山五嶽！

講出離心時，曾經講過所有的輪迴盛事都是欺誑人的，不說看這山山水水，就算家住在頤和園，在皇宮裡享樂，問你是不是修行人？要不要厭捨這些？要不要把它看成火宅？既然是火宅，為什麼還為它耗費錢財、時間、精力？旅遊的動機就是你喜愛輪迴。喜愛輪迴的結果就是增長對輪迴的愛著，直接是出離心的違品，所以，對修行是不利的。

據說虛雲老和尚有一次從安徽黃山去南京毗盧寺掛單。早晨揹著簡單的行囊出發。在他感到天色不早時，就睜開眼睛往前看，發現已經到了南京城的城門。再往前走，又一抬頭，到了毗盧寺的山門。他從早上出發到太陽快落山，整整一天，吃沒吃過中飯，他不知道；過了幾條河、過沒過，他也不知道；鞋子走掉了，光著腳，他也不知道。虛老是這樣用功。為了了生死，什麼都不顧，哪有心思看山看水！

### 戒看報紙

在城市裡，人們在上班路上或者地鐵月台上，花一塊多錢買一份晨報。其實裡面綺語連篇，但大家都愛看。

現在一種論調是人要了解世界、了解時事，了解國際、國內、周圍發生的事情，說這樣能增長知識，開拓見解。很多都是似是而非的話。

什麼叫做開拓見解呢？就是如實的了知真相，開正知見。世間寫的東西大多是邪知邪見。世間講新聞的人有他的一套評論、一套見解，他的這套見解不知不覺就滲透到你的內心。雖然裡面也會有一些世間善法，但這是極少的。大多數是講怎麼享受、怎麼消費、

怎麼娛樂、怎麼競爭，談這個世界的男歡女愛、你爭我奪。

像這些國論、鬥爭論、享樂論、金錢論，都是綺語。在世間言論中，不會談輪迴，不會開示世間的苦、空、無常、無我，不會警戒人們造惡的後果，不會揭示我執和煩惱是苦的根源。

我們並非不要拓開見識。從哪裡拓開見識？只有皈依三寶，眼睛看經書法語；耳朵聽佛菩薩成就者的話；心裡緣輪迴的苦、空、無常、無我，涅槃的常樂我淨；想自己怎麼發大願、修佛法、度眾生，要緣這些。這些佛法在世間領域裡怎麼有呢？基本上都是顛倒說，你怎麼能在裡面開正知見呢？所以，世間的報紙、電視、書籍都沒必要看。

### 戒上網

相對於看電視、打電話，更嚴重的是上網問題。年輕人晚上或者週末上網，二、三個小時隨隨便便就被用掉。很多人剎不住車，直到深夜、凌晨，還在網上打遊戲、看新聞、建博客、發帖子、看電影、瞎聊天，耗費了大量的寶貴時光。

網路內容的欲塵太豐富，引得心直接從眼睛、耳朵兩道根門出去，進入欲塵的王國。人的心不到幾分鐘就痴迷起來，無法自控的跟著欲塵的影子轉。算一算在上網的幾小時裡，受了多少染污？網路內容的吸引力強，人的注意力高度集中，它就像吸精氣鬼一樣，把人的精氣神很快吸掉。這樣只要上了幾年網，暇滿人身就毀了一半。

### 戒世間活動

平時不能跑親戚、找朋友、搞世間活動，要盡量少打電話，修行人以正法為業，以正法為生命，不能混同於世俗人。

有人說：這樣做不合群，會被人嘲笑、冷落、拋棄的。

嘲笑沒什麼關係，因為你最後成辦的是解脫輪迴，成佛度化無

量無邊的眾生。因果律不會因為嘲笑而顛倒。你在積功累德，人天擁護，無數的佛菩薩歡喜，你成就佛陀的事業，利益無量無邊的眾生，即使被一萬個人同時嘲笑，也不應該放棄。

譬如你出發去寶山取寶，很多窮光蛋嘲笑你的行為，你會不會放棄取寶呢？不會的，你只會付之一笑。一大群人沉浸在吸毒的快樂當中，而你不吸毒，他們嘲笑你，你會怎麼樣？也是付之一笑。因為是非、利害你看得清楚。

設想一下，你如果跟世間人同流合污，結局是什麼？為了不被嘲笑，隨順他們，他們做什麼，你也做什麼。拉你喝酒，你就喝酒；拉你唱歌跳舞，你就跟著唱歌跳舞。結局是什麼？是不斷在生死中流轉，喪失了成佛度眾生的大義。怎麼能因為瘋狂者、迷亂者的嘲笑而放棄成佛度眾生的大業呢？

我們佛弟子皈依了三寶，是以佛菩薩的教言為準繩的，按佛菩薩的教言去行事，佛菩薩告訴我們什麼應做、什麼不應做，是應當遵循的。這樣想清楚，自己的心就安了。

### 戒娛樂器具

家裡有電視機、電腦、攝像機、照相機等等，就像酒鬼身邊有了酒，獵人身邊有了槍，餓鬼身邊有了美味一樣，看到手就發癢，心就按捺不住。所以都是障道的冤家，一律要清除乾淨，不能留在屋裡。

有人說：這樣我的生活就沒情趣、沒品味了。

不會的。修出離心、菩提心、無二慧是生活最高的品味，是往佛菩薩的品位上靠。拍拍照、看看電視，這是庸俗世間的一點樂趣，品味是非常低的。想一想，古今大修行人的關房裡有什麼照相機、電視機，沒有一例是以現代生活方式而成就的。

外物本來虛假不實。佛法是喚你回頭、不要迷在幻化的客塵裡

虛生浪死。你倒抱著假相不放，還美其名曰「時尚」、「有品味」、「有情趣」，多半是給「自我」銬上幾副「美麗」的鐐銬，愈銬愈脫不開。

一天之中哪怕在佛法上花一小時，也能得到千萬年的利益。《賢愚經》上講，稍微對三寶做供養，就得到人天九十一劫的圓滿，何況是緣著正法殷重的聞思修，利益更加不可思議。這一生能努力的修積往生資糧，臨終就往生極樂世界了。耗那麼多時間、精力做世間法，不如做出世間法的億億分之一；無量劫追求世間法，不如一天一個小時花在佛法上的意義大。

你在佛法上得到的是永恆的樂。利用這個人身，能把無量劫要受的苦徹底消盡，能得到盡未來際永不退失的安樂，能徹底顯發佛性功德，能得到無窮無盡的法樂受用，再幫助盡虛空界的眾生脫離輪迴，這樣大的義利是在你這個人身上就能實現的，而且是一生就能成就的。為什麼這麼糊塗，把一切暫時、究竟利樂所依的如意寶，用來造集三惡趣的業因？為什麼用無價的金器使勁的裝糞呢？有人善用人身成了佛、菩薩、往生了極樂世界；有人用人身造業，使自己淪為旁生、餓鬼、地獄眾生。這就是珍不珍惜人身的兩種結局。

我們要去掉虛假的生活，由一整套假相包裝起來的所謂「現代」方式要盡情拋掉，拋掉了就回歸到了道上，回歸到了法上，就返樸歸真，回到了本心，也就能與道相親，道心純厚。修道人不能做到少欲，不能樂在道中，就是沒有道心！儒者求道尚且「食無求飽，居無求安」。禪者用功，連自己都要忘掉，其他哪裡是究竟法呢？如果不能少欲還說「珍惜暇滿」，那就成了自欺欺人。因為任貪欲膨脹，大量的時間都被耗在裡面，還說什麼珍惜暇滿呢？

很多人大多數時間用在賺錢、追求享受上。他對生活的要求降



不下，吃穿用度降不下。能降下來，也不至於這麼累。像眼鏡，普通的一百塊就能配，非要配上千塊的；手機，兩百塊的就能用，非要買三、五千塊的；衣服，幾十塊就能穿，非要買上千塊的名牌。什麼都追求高檔、時尚，當然就成了金錢的奴隸，不得不辛苦勞作了。其實，儉樸的生活才省心、才安樂。

### 檢回浪費的時間

就是把以往浪費的時間檢回來。佛法並沒有古今之別，只是人的生活方式有不同。如果我們能迷途知返，採取與道相應的方式，就能節省大量的時間。

所以大家從今天開始，要重新安排自己的人生，把不該浪費的時間都檢回來，把浪費人生的事都杜絕掉，把時間盡可能用在佛道上。這樣才能依止人身修道，贏得人身的大義。

暇滿本來是用來攝取大義的，其他與道不相干的都要放下。心只能緣一種，要麼緣法，要麼緣非法，凡是緣非法的都是浪費生命。一切跟修道無關的，能減少的就減少，能放下的就放下。一定要做智慧的安排，對自己的人生負責。要想辦法節省時間，攝取佛法的大義。

我們修行淺的人，白天在外奔波，做不得主。重點要把握住一天的早晨、夜晚和節假日這些時間，這些時間不能再錯過了。對外，要禁止夜晚出去活動、接觸世間人；對內，要禁止看電視、上網、打電話閒聊等等，這才有時間上的保障。

不改掉看電視、打電話、上網、閒聊的放逸惡行，就只有淪為無暇的人生了。是有暇還是無暇，全看你自己。喜歡看電視、打電話、上網，就是無暇之人，因為心都被攪亂了，怎麼聞思修佛法呢？連佛法最起碼的功德也難以生起。一般人看電視、打電話、上網、購物時興致勃勃，做功課卻無精打采，馬虎了事。精氣神早被欲

塵吸光了，馬馬虎虎念一下，打個哈欠就睡覺了。

作「吞噬暇滿的惡魔」想

舉兩個例子：

譬如，看到街上、地鐵月台上賣報紙，就像見到魔鬼一樣，不要碰它。要這樣想：報紙讓我散亂、讓我生種種不清淨的分別，把我拉向輪迴、拉向惡趣。它就是張牙舞爪的魔鬼，吞噬我人身的精華！

又譬如，進入一家大型超市，商品琳琅滿目。馬上警惕：這是魔宮，一進去就被吃掉二、三個小時的暇滿，不能進去。自己的生活能簡化，就可以少進甚至不進大超市。我們修道的人，粗衣淡飯隨緣過。養活自己用得了多少？不應該被五欲所累。像穿的幾身衣服，好好的洗，好好的穿，二三年都不用換，哪裡要經常逛時裝專賣店呢？像這樣舉一反三，對種種世間五欲都作「吞噬暇滿的惡魔」想。

即生成就的所依

在《虛空珍寶經》裡，佛說：「內心分別沒有摧滅，就是散亂者，沒有閒暇。內心分別寂滅之後，自性安住，稱為閒暇。如此了知心的自性之後，心和真實義相應，稱為圓滿。」

大家都希求即生成就，即生成就的前提就是遠離無暇。什麼是無暇？眼耳等六識入在六塵境界裡流蕩，就是無暇。上等人寂滅虛妄分別，自性安住，叫做「暇」。依止寂止之後，以勝觀智慧照見真實而證悟，叫做「滿」。以這個為所依，止觀雙運，就能即生得大成就。唐代趙州禪師說：「老僧四十年不雜用心，除二時粥飯，是雜用心處。」覺明妙行菩薩說：「少說一句話，多念一聲佛，打得念頭死，許汝法身活。」中等人應當放下萬緣，念念緣在法上。最下等也應當為了修道，戒掉上網、聊天、電話、電視、旅遊、串

門、請客吃飯這些毫無實義的事情，盡可能的利用時間修法。如果連這個最起碼的要求都做不到，那就不是修道人了。因為你連修道的所依——暇滿都不具足，怎麼能修道呢？

學習「暇滿」這種前行修法，對念佛人很有助益。淨宗第十二祖徹悟大師曾開示：「世之最可珍重者，莫過精神；世之最可愛惜者，莫過光陰。一念淨，即佛界緣起；一念染，即九界生因，凡動一念，即十界種子，可不珍重乎？是日已過，命亦隨滅，一寸時光，即一寸命光，可不愛惜乎？苟知精神之可珍重，則不浪用，則念念執持佛名。光陰不虛度，則刻刻薰修淨業。……如是珍重，如是愛惜，則心專而佛易感，行勤而業易精。果得真生淨土，親見彌陀，時承開示，面奉慈音，妙悟自心，深證法界，延一念為長劫，促長劫為一念，念劫圓融，得大自在。得非自食其珍重愛惜之報乎？」

老法師：我們聽了自了法師的這篇報告，最近這段時間，同學們有一些都在談暇滿的問題，好，好事情！這樁事情一定要知道、一定要清楚，對我們這一生求生淨土有很大的幫助。裡面所舉的這些例子，現在人的通病。凡是一切誘惑，讓我們身心不安的，都是魔。魔在哪裡？魔在我們的四周，魔從來沒有離開過我們，跟佛一樣。但是世間人愚痴，敵不過誘惑，所以在日常生活當中，親近魔多，親近佛的人很少，他不知道佛法裡頭有真樂。學佛學什麼？就是學法喜充滿，就是學常生歡喜心。沒有得到法喜不是學佛。心裡面還有所攀緣，那是名字學佛，有名無實，他的歸宿，善的、好的，天道，天道跟魔在一起，阿修羅道，羅剎道，這個裡面特別多。所以智圓法師講授的「珍惜暇滿人身寶」，這上下兩篇我們要多看看、要多聽聽，然後認真反省，有則改之，無則加勉。

這一生如果不能往生極樂世界，那就大錯特錯了！三途一墮五

千劫。得人身，遇到佛法，這個機緣太難得了！開經偈上所說，「百千萬劫難遭遇」，這個話是真話、是實話，一絲毫誇張都沒有。我們要想成就，就在這一生。一定要知道什麼是真的、什麼是假的，叫知有無。真的我們要緊緊抓牢，假的要放下，我們這一生才有救。自己救自己都救不了，怎麼能救人？連儒家都懂得這個道理，所以說，「自天子以至於庶人，壹是皆以修身為本」。這句話說得重，不從自己下手就錯了。學佛度眾生，頭一個度自己這個眾生，自己這個眾生得度了，你就有能力度其他的眾生，比什麼都重要。

好，我們再看下面一篇。

學生：尊敬的師父上人，尊敬的諸位法師、諸位老師，阿彌陀佛。慚愧弟子妙音今日恭敬匯報的題目是：「四海之內，皆兄弟也」——澳洲淨宗學院舉辦的「和平三六〇」展覽與中華傳統文化講座。

弟子近來有幸能夠參加澳洲淨宗學院舉辦的「和平三六〇」展覽與中華傳統文化講座。淨宗學院多年來的弘法，包括講經說法，舉辦宗教團結活動、溫馨晚宴、各種傳統文化學習班、道德講堂、漢語學習班等等，影響深遠。通過參加此殊勝展覽與中華傳統文化講座，弟子深深體會到倫理、道德、因果教育通於人心，是沒有國界的。而且現代西方人很接受中國古聖先賢的智慧，聽得津津有味。至聖先師孔老夫子所說，「四海之內，皆兄弟也」，這和同時期蘇格拉底說的，「我不是雅典人，亦不是希臘人，我是地球人」，無二無別。蘇格拉底和孔老夫子的思想如此相似，可見古聖先賢的智慧是能夠相通的，和平之路，人人必行。遺憾的是，蘇格拉底時期的古希臘文字現在能夠讀懂的人已經為數不多了，而漢字歷經千秋萬代仍然肩負著承傳中華文化智慧的使命。

去年在英國倫敦大受歡迎的「和平三六〇」展覽，今年二月第

一次於澳洲展開，也得到澳洲本地各界人士的支持。圖文巴市長及議會員、昆士蘭州立警署副長官、諸位宗教領袖等出席開幕典禮。這個展覽於二月十二日至廿一日在昆士蘭州最古老的公共美術館，即圖文巴美術館舉行，三月初至三月十八日於南昆士蘭大學圖書館舉行。展覽內容豐富，參觀者能感受幾千年古今中外的歷史，認識中華民族古聖先賢的智慧，同時也能夠切實的了解到如何將這些智慧運用到生活中，從而使家庭和睦，社會安定，世界和平。

展覽開始前，學院舉辦了為期兩天的中華傳統文化講座，介紹中國聖賢教育的理念、方法與智慧，例如孝道、五倫、五常、四維、八德，漢字與文言文。雖然此次講座的宣傳時間有限，且在工作日舉行，每天仍有二十位左右來自北美、歐洲、亞洲、大洋洲等不同地方的朋友前來參與。以下是參與者的一些體驗。

在這兩天當中，「道德」一詞曾被反覆提起（英譯為「morality」和「virtue」），於是一位美國退休的牧師請問「道德」的中文含義。師父上人曾經有解釋：「道」是宇宙萬有的真相、本性，永恆不變，即是佛所說的自性、真心、真如、一真法界。「德」是宇宙萬有的真相徹底明白，實際契入了，就是道得到了。這位牧師分享：「道德」的英文字「morality」來自拉丁文，本義是習慣，後引申為合乎道理的行為，棄惡從善之美德。「道德」另外一個英譯為「virtue」，來自拉丁文的「人」前綴，本義為勇氣，後引申為德行。通過此交流，大家感佩我們的祖宗，認識了漢字的博大精深，有因果觀，亦有教育性。

在為大家分析「孝」字的意義之後，再觀看相關孝道的短片，大家都流下了感動的淚水。一位印尼女士領悟到，若是以孝順之心對待一切身邊的人，就是孝順自己已經過世的母親。另外，一位澳洲人之前以為孝僅僅是父子之間的關係。這次聽到師父上人開示「

孝」字為一體的宇宙人生觀，「豎窮三際，橫遍十方」之後，深感歎服。還有一位年過五旬的基督徒，她體會到孝即是神愛的大愛。所以孝道是人類所必須認識的理念。

菲兒，一位企業管理家分享到：「古埃及著名的亞歷山大圖書館被燒毀已成為文化知識流失的象徵。我本來很好奇這個圖書館中所藏何知識，但今天得知千古巨制、文化瑰寶的《四庫全書》存在，《四庫全書》收錄了三千五百零三種古籍，約八億字，我不需要再想亞歷山大圖書館了！」

一位六十多歲的澳洲記者，特別認同《弟子規》的理念。她說：「中華傳統文化正是一套完整的人生教育，讓我回憶起來雙親的家教。譬如《弟子規》說：『行高者，名自高，人所重，非貌高』，與以前外國人講，『稱讚孩子良好的舉止，而不讚歎其相貌，以避免引導孩子追求美貌』，恰恰呼應。我父母現在快九十高齡了，對於孩子的教育，我們這一輩已經遠遠不如他們那個年代了。我相信中華傳統文化的普世性將會使本地傳統美德得到復興！」

恭讀《群書治要三六〇》時，南昆士蘭大學的國際學生事務主任最喜歡來自《周易·卷一》的一段經文：「父父、子子、兄兄、弟弟、夫夫、婦婦，而家道正，正家而天下定矣。」經文意思是：父親善盡父道，兒子善盡孝道，兄長善盡為兄之道，弟弟也善盡為弟之道，丈夫善盡夫道，妻子善盡婦道，這樣一來，家道就能端正，所有家庭都能端正家道，那麼天下就安定了。因此這位主任說：經文講得太有道理了，天下太平就是從自己敦倫盡分開始！

參與者紛紛感嘆漢字、文言文的亙古不變與普世性，他們說：「漢字所表達的價值觀超越時空」、「認識漢字使我更容易學習漢語！」許多人還問：「我們在哪裡可以繼續如此學習漢字？」穆德，一位法國女士正在學習《道德經》，每個星期與同仁們輪流分享

經典中的一句。雖然只能恭讀《道德經》的英譯版，但她在了解到文字學的重要性之後，希望將來能夠先了解漢字，再去通達《道德經》和其他的典籍。

在「和平三六〇」展覽的留言簿還有許多參觀者的感想，在此簡略如下：

中華傳統文化觸動人心！參觀「和平三六〇」的展覽好比遇到綠洲，這個展覽來自上天恩賜的。

幸福不只是一個結果，而是一個道路，感恩有此展覽指明這個道路！

古鏡今覽：我們能夠向三千多年歷史悠久的中華傳統文化學習，這是非常震撼人心！

「和平三六〇」展覽太有啟發性，參觀這個展覽幾個小時不夠，需要幾天的時間！

仁慈博愛勝過一切：這個展覽為上天賜給我們的祝福，神聖的智慧肯定帶給社會和平！

無盡感恩上淨下空老法師與澳洲淨宗學院把這個展覽帶來澳洲圖文巴！

綜上所述，古今之分，中外之別，且人同此心，心同此理。無盡感恩師父上人、澳洲淨宗學院、香港佛陀教育協會給予弟子如此寶貴的學習機會。

以上是慚愧弟子的粗淺心得匯報，定有錯誤之處，懇請師父上人與諸位老師大德惠予批評斧正，無盡感恩，阿彌陀佛！慚愧弟子妙音頂禮敬呈，二〇一六年二月二十五日。

老法師：妙音居士說得好，她說明了這次辦的這個活動展覽的效果，目的在讓一般群眾認識中國傳統文化，了解文化的內涵，生起歡喜心，我們共同來學習。學院在圖文巴有十幾年了，我們反省

，做得還是不夠好，往後我們應該更努力。像這樣的展覽，傳統文化的內容實在太豐富了，五千年來承傳下來的，幾個小時，幾天，時間確實不夠。那怎麼辦？應該有個長時間的展覽館。展覽的內容可以每個月換一次，始終不中斷。觀光旅遊到達圖文巴，這是一個景點，都能夠來參觀、都能夠來學習。我們這些內容可以印成小冊子，在展覽館流通，可以製成光碟，他們可以帶回家去聽。這是我們學院在此地弘法利生的一個項目，應該認真努力把它做好。

更重要的我們要落實到生活。這些年我們都在做，但是做得不夠，不能說沒有影響，影響不大，跟我們想像的願景有很大的差距。所以一定要認真努力，感化這一方。真能感化嗎？能，至誠感通，我們用心，這個心真誠到極處就能感人。大乘佛法的精神要從我們的生活、從我們的工作、從我們待人接物當中顯示出來。傳統文化跟大乘佛法，它的核心價值是大公無私。學中國傳統文化的人，中國古人，大乘的菩薩、羅漢，都是斷見思煩惱，真誠心顯露出來了。見思煩惱不斷，它把我們的性德，自性本自具足無量智慧、無量德能，障礙住了，透不出來，把我們變成六道輪迴的凡夫俗子，這個我們要知道。

從哪裡下手？放下，放下什麼？頭一個放下身見，真正知道這身是假的，身不是我。什麼是我？靈性是我。我用靈性這句話說，靈性是充滿了智慧，沒有絲毫煩惱在其中。在佛法叫自性，在中國古籍上面儒家稱為本性，「人之初，性本善」，那個本善就是圓滿智慧、圓滿德行。它被無明障礙了，被煩惱習氣障礙了，起了分別，本來它沒有分別的、它沒有染污的。見思是染污，塵沙是分別，根本無明是起心動念。所以大乘修行人他修什麼？眼見色、耳聞聲、鼻嗅香、舌嘗味，根塵交接的時候，沒有起心動念、沒有分別執著。這在佛法叫修行，就修的這個。沒有起心動念，這是佛的境界



，法身菩薩他是這個修法。大乘菩薩沒有分別，為什麼？他們知道遍法界虛空界跟自己一體，一體還有什麼分別？惠能大師說得很好，「何期自性，能生萬法」，萬法是全宇宙，從哪裡來的？我們自性變出來的，一體，自性是一切萬法的本體，一切萬法是自性所現的相，相分。道家講，「天地與我同根，萬物與我一體」。外國的哲學家亦如是說，看法一樣的，一體觀，整個宇宙是一體觀。我們對於一切萬物充滿了愛心，這個愛心就是神的愛心、上帝的愛心，沒有分別、沒有執著，平等的愛心，圓滿究竟的愛心，佛家叫大慈大悲。這是中國傳統文化，這是中國人，中國古人這麼修行的，我們要把它找回來。找回來頭一個，記住，身見放下，我這個身是假的，要看破、要放下，沒有障礙了，自性本具的智慧德能就現前了。

所以妙音這一篇的報告，給學院做參考，學院應該更提升，對圖文巴居民、國內外來的遊客，我們要做出貢獻，機會教育。好，今天這堂課我們就上到此地。