

老法師：諸位同學，現在我們就開始。

學生：「學海賢老和尚生活中念佛的體會」。尊敬的恩師上人及諸位大德仁者，阿彌陀佛！慚愧後學丁嘉麗，祈請佛力加持，龍天護法護佑，願將近半月以來發生在我身上的真實故事及感想體會寫出來，懇請恩師上人及諸位仁者斧正指教，不勝感激！特叩呈內容如下：

緣起：七月二日，我們上海戲劇學院表演系八〇級全體師生聚會，舉辦了「回眸三十年，上海戲劇學院表演系八〇級教學回顧展暨教學研討會」。我本是不想參加這次聚會的，我想在家好好念佛，同時好好觀看海賢老和尚的光盤。可是後來轉念再想，不對，不行！我的授課老師們年紀都八、九十歲了，同學們三十年不見，如果說丁嘉麗因為念佛不來聚會，一定會招來非議，說我學佛學迷了、學偏了，與社會格格不入了，這怎麼行？尊敬的恩師上人講經說法五十多年，就是讓我們把佛法落實到日常的學習、工作生活之中去。尊敬的上海下賢老和尚，在一百多年的念佛修行中住世表法，同樣不離生活，搬柴運水無非是道，粗茶淡飯皆是修行。海賢老和尚一句阿彌陀佛聖號，在田間，在大殿，在夢中，行住坐臥片刻不曾丟失。我去參加聚會就不能念佛了嗎？一定要學海賢老和尚在生活中念佛。他老人家反覆強調學道當知心是佛，用自私自利的心念佛是成不了佛的。這也是尊敬的胡小林老師常說的，衡量一件事情的對錯標準是看發心，看出發點是為誰，為自己對的也是錯的，為了別人錯了也是對的。我如果摒棄這個緣，在家裡念佛是為了我自

己，念佛對，但為自己就是錯的。我去參加研討會是為了母校、老師和同學，不為自己，應該去。學習了上海下賢老和尚的光盤，我印象最深的是老和尚的尊師重道。我身為一名演員，本事是母校的老師們栽培出來的，參加這次研討會就是報師恩。我決定參加聚會，決定真誠的將自己在大學期間目無尊長、愛顯擺自己，愛挑同學毛病和整形美容、減肥等等的惡果和盤托出，總結自己做人做事的教訓，希望後來者不走我這樣的彎路。

聚會：來到上海戲劇學院，沒想到母校非常重視這次活動，三十年前的任課老師都來了，同班同學從國內外四面八方趕來了，表演系的青年老師及研究生們也來了，大家濟濟一堂。我是第二個發言的，要在以前，我上台前就開始緊張了，手忙腳亂、心慌，會心跳加速，也會不停的跑洗手間。分析原因是我名利心、得失心很重，很在意自己講的好壞、觀眾的反應和自己的名聲。這次我自己上台之前，先求佛力加持，發願將我奉獻給佛菩薩，奉獻給法界眾生，發願用我的身口意來弘傳正法，請阿彌陀佛加持我，把最該說的話說出來利益大眾。以前在傳統文化論壇中，曾聽胡小林老師講過祈請城隍土地護佑的故事。這次我真用上了，真誠的與上海的城隍老爺、土地神、土地基菩薩進行溝通，我就說我到了您的地盤，我全靠您的護佑了，請您多多關照。然後心中念著阿彌陀佛佛號走上講台，一點也沒緊張。

我的發言是懺悔自己的傲慢無禮，特別是當年小有名氣之後自我膨脹的種種過錯，並在台上誠心誠意的向老師們跪下當當當的磕了三個響頭謝恩，感恩母校，感恩老師，感恩同學。當時場下掌聲雷動，坐在前排的，八、九十歲的老師們一個勁的鼓掌，甚至是一起在喊，「說得好，講得好」，老師們老淚縱橫。我一下來，老師們就紛紛摟著我，一個老師說，妳的發言感人肺腑，當今很少有人

像妳這樣真誠、坦率自我反思的。從不激動，被稱為鐵娘子的教表演的老師，哭得泣不成聲。院長拉著我的手說，太後悔了，沒讓全院本科生也來參加會議，錯過這麼精彩的發言。表演系主任當場就拍板，讓我下學期給表演系的本科生講課。學院院長聽後馬上補充道，不，是給全院各系的本科生講課。我直說，我不會講。他們說，妳今天講的做人做事的道理和故事就非常好。我說這是我學佛才知道的。他們說，那妳就講妳學佛的改變，這些對現在的學生們太重要了！他們一個勁的對我說，我們給不了妳講課費用，我們只能給妳訂個頭等機票。我說不用給錢，也不用頭等機票，我願意給學生們講講自己的切身體會。

現場很多學生圍過來問我，嘉麗老師，您咋戲演得那麼好？肯定有絕招吧，您教教我們唄。我說是有絕招，就是孝順父母，尊敬老師，改自己缺點，把人做好，再加上念阿彌陀佛。學生們都笑了，不信。我曾經把這個絕招告訴一個演員，這個演員用這個絕招現在很出名了，她懷孕時也堅持每天讀幾遍《地藏經》，念阿彌陀佛佛號，孩子生出來非常好，她周圍很多人由此學佛了。我就把她的電話連通，讓學生直接與她求證，看看這個絕招是不是真的？學生們大呼，是這樣！學佛、念佛太神奇了。我說你們都來用這個絕招。我下學期就打算給學生們講念佛與拍戲的體悟。

最令我感動的是我的一位新疆的男同學，他出過車禍，多年行動不便。這次聚會前，我只是發心念佛給他迴向，願他能與老師、同學們相見。沒想到的是，他坐了五個小時的飛機來到上海，身子是彎著挪進來的，而且他第一句話就說：萬幸，我今天能與老師、同學們見面，是嘉麗給我念佛念來的，感恩嘉麗！他能來到現場，令所有的老師、同學驚訝，想不到佛力加持這麼不可思議；阿彌陀佛佛號的大威神力令我驚訝，令我自己對這句佛號生起信心。

禮物：這次聚會，我特意為老師、同學們準備了一套小禮物，裡面裝的是上海下賢老和尚的光盤和《永思集》，師父上人的《認識佛教》、「珍惜生命請勿殺害動物」的光盤，和一個小念佛機。會後我發給了大家，師生們非常歡喜。一位同學有事來不了現場，特意囑咐一定要把他的那套禮物保管好，等有機會來學校再拿回去。同學們說，感謝嘉麗把善緣帶給我們，把這麼美好的東西帶給我們。

吃素：聚會吃飯的時候，我的老師們中有一位是老黨員，他說他不信這玩意兒。我善巧方便的說，如果有我的採訪，您看不看？他說那當然看。我就把二〇一二年採訪尊敬的師父上人的光盤「珍惜生命請勿殺害動物」挑出來給他。老人家看了之後對我說，看來這肉不能再吃了，有毒。然後他問我，那我不吃肉了能行嗎？我說您看我十多年沒吃肉了，氣色怎麼樣？他說不錯，臉色紅撲撲的，精精神神的，很健康。於是他決定吃素了。我們班裡有二十五位同學，我經常會發給他們一些關於吃素的利益和肉食的隱患之類的訊息，結果有五位同學選擇吃素了。這五位同學聚會吃飯時就大談吃素的好處，大談自己身體的變化和受益情況。這次聚會，大家看到我非常年輕有活力，紛紛說念佛真是好，有信仰就是不一樣！

拍照：我是個演員，經常會遇到與人拍照的事情，以前心裡特別煩跟太多人拍照。看到海賢老和尚一百一十二歲的高齡了，當居士們要求與他合影時總是主動配合，不厭其煩的和一撥撥居士合影留念，或單照，或多人照，或全家福照，盡量滿足居士們的心願。往往一個法會要從早上到下午兩點，但他一直精神飽滿，沒有一點厭煩和疲憊之舉，使居士們深受感動。我就想老和尚是無我，歡喜隨緣，與一切眾生結善緣，我得向老和尚學習，拍照也是修行，拍照也是在念佛。恩師上人講，在生活中念佛是真念佛。這次聚會拍

照的時候，我沒有厭煩，打心眼裡高興。第一次感覺到大眾是衣食父母，對父母怡吾色，柔吾聲，對大眾也一樣，這是平等，這是感恩。其實尊敬的師父上人，早已給我表法過了，只是當時很糊塗，看不懂。師父上人跟任何人拍照都是樂呵呵的，笑容可掬，真正是禮敬諸佛，讓每個親近的人都生歡喜心。

簽名：做演員的免不了要給人簽名，以前我常躲避，能不簽就不簽。現在高高興興的為別人簽名，而且認認真真、恭恭敬敬的寫上，「南無阿彌陀佛，存好心，說好話，行好事，做好人，祝您好運」，然後簽上我的名字。簽完之後，我會問他，知道這是什麼意思嗎？我就給他們講，南無是歸命、禮敬的意思，阿彌陀佛四個字可厲害了，你念阿彌陀佛時無量的智慧、德能、相好、福報就加到你身上。這簽名的過程很有意義，法喜充滿，「南無阿彌陀佛，存好心，說好話，行好事，做好人，祝您好運」，大家看著、聽著，都覺得又新鮮、又有道理。還有人說，你多給我簽幾張吧，我要把這麼好的、寶貴的祝福轉送給我的領導和親朋好友。

採訪：這次的聚會活動吸引了很多上海媒體的記者。我發言後，一位記者有些猶豫、有些遲疑試探的問我，請問您剛才說的我們可以發表嗎？我大大方方的回答，當然可以。記者高興壞了。說來話長，二〇一〇年，我參加了陳大惠老師組織的中華傳統文化論壇，在石家莊論壇上我對自己邪淫和墮胎進行了懺悔，沒想到報紙、雜誌、網路輿論飛揚，說我恬不知恥，文藝界也引起了轟動。我當時對記者們大哭大鬧，嚴厲斥責他們沒經過我的同意就發稿，甚至對大惠老師、論壇的主辦方也埋怨，認為自己受到了傷害。連主辦方與記者專程從石家莊來到北京向我道歉，我也閉門不見。想起這件事我真的是慚愧至極，內心的愧疚無以言表。他們所做的是快速的幫我消罪業，是佛菩薩救度我，是我的恩人。現在我明白了，當

時儘管是在懺悔，是在學傳統文化，其實沒有用真心，還是名利心在作怪，是假學佛、假學傳統文化。在這裡請允許我真誠的向陳大惠老師、向石家莊傳統文化論壇的主辦方、向石家莊新聞記者及全國轉載的各級媒體道歉、懺悔，對不起，我錯了，請您們多多原諒。

變化：參加完聚會，我回到北京，到現在還一直收到老師、同學的電話、信息，回饋他們看了光碟的變化，讓我驚訝不已。其中一位八十多歲的老師與他的女兒關係以前非常不好，上海聚會時，我帶著她女兒當面向父親道歉，父女兩人都哭了。回到北京，接到一個電話，請問丁老師在嗎？阿彌陀佛！我嚇了一大跳，一看，電話是老師打來的，我說老師，您怎麼叫我丁老師？折煞我了。他說過去在表演上我是妳的老師，現在妳把這麼好的東西給了我，在學佛的路上妳就是我的老師。海賢老和尚的盤我認真看了，我知道他為什麼長壽了，他心量大，人家電工打他耳光，他都不當回事，還說是抓癢哩、洗臉哩。現在我知道我的心量太小了，一個女兒都容不下，見面就吵。我今年都八十多歲了，人家老和尚念佛念了九十二年，我現在開始念佛還來得及不？我連連說，來得及，來得及，什麼時候開始念阿彌陀佛都來得及。

我的一位女同學的媽媽，植物人很多年了，她費盡心力都沒能讓媽媽好轉，已經打算不再醫治了。這次聚會的時候，她問我有沒有辦法？我說有，就把修·藍博士的四句話告訴了她，囑咐她回家代表媽媽，向媽媽的身體及一切有緣眾生懺悔，四句話，「對不起，請原諒，謝謝你，我愛你」，然後把念佛機打開，念佛。囑咐她更要多念佛，求阿彌陀佛幫助妳媽媽，妳的心、媽媽的心和佛菩薩的心是相通的，妳努力念佛，媽媽絕對會好轉。結果這位女同學一回到家放下行李就這樣做了。她驚奇的發現，已多年植物人的媽媽

流眼淚了，開始有知覺了，而且當晚她和她的姐姐同時都作夢，夢見媽媽與她們交流說話了。現在這台念佛機二十四小時念佛不斷，家人們特開心，也都開始念佛了。同學感謝我。我說是妳做女兒的孝心感動了佛菩薩，感動了妳媽媽，是妳的真誠信佛與老實念佛的功德讓媽媽好轉了。

我的一位男同學，他是信伊斯蘭教的，他的爺爺和弟弟都是大阿訇。他以前常對我說，妳信佛可以，可別進去太深！這次聚會時，我對他認真的說，我知道為什麼你的媳婦好，因為是你修的福報，你心裡處處裝著別人，幫助別人，你們的教主就送這麼好的媳婦給你。他特別激動說，老妹子，妳這話我愛聽，妳說到我的心裡去了，念佛好，妳繼續好好念佛！這是因為我開始會說話了，從前這位同學總批評我，不會說人話。沒學佛前，或是學佛了很長一段時間內，我沒改習氣，盡是挑別人的毛病，嘴裡盡說令人發堵的話，大家都不願意聽。現在學習海賢老和尚，看啥都說好，學會看別人的優點了，連說話別人也愛聽了。

婚禮：從上海回來後不久，我就去東北參加了一個好朋友女兒的婚禮，並做了婚禮前的錄像祝福。現在很多年輕人都時興在婚禮放明星的錄像祝福。好朋友及她女兒受我影響也都放生、吃素、念佛了。錄像祝福，我特別強調了女孩子的重要性，一個好媳婦可以旺三代，講了一下太太名稱的來歷，願將我最珍貴、最美好的祝福，南無阿彌陀佛，送給這對新人，因為這一句南無阿彌陀佛包含世上所有祝福的語言。在場的很多親朋好友紛紛要求我也給他們的孩子做這樣的錄像祝福。我高興的答應了，因為這就是在生活中念佛。我還把海賢老和尚的光盤和《永思集》，師父上人「珍惜生命請勿殺害動物」、《認識佛教》，也送給所有參加婚禮的人們，大受歡迎。在婚禮現場有一些人對我說，我看過您的懺悔光盤了，非常

好，很受啟發，我很佩服您！我聽了這話，比我拿了大獎都高興。我願意在拍出有價值的影視作品的同時，也能通過自己學習佛法和傳統文化的身心改變，與人分享經驗和教訓，希望能幫助更多的人。

孩子：七月份的第三件事情是我兒子大學畢業，他是北京電影學院導演系的學生。這幾年，我一直專心念佛，沒有過多的過問孩子的學習。畢業了，他自己編劇、自己導演、自己剪輯的反映父子情深的微電影，「尿不出來」，被推薦進入學院二十二部畢業聯合作品展。放他的作品時，笑聲不斷，反應熱烈。有人提問，你是怎麼拍出這麼詼諧的電影的？我兒子的回答更讓我吃驚，因為我媽媽把我交給佛菩薩了，我把我自己也交給佛菩薩了，我的一切包括寫劇本、拍戲，也都由佛菩薩來安排。最後孩子拿著話筒致詞，感恩他的導師培養了他，感恩合作夥伴們，沒有他們拍不出這部電影，最後感恩父母。整個展演中，只有兒子一個人這樣子感恩致詞。我和他爸爸早已經離婚，他爸爸也在現場，看到兒子的作品和表現，一個勁的感謝我，把孩子教育得這麼好，他說他的感受不是高興，是幸福。他眼含熱淚，給我鞠了一個躬說：嘉麗，謝謝妳。

孩子很少讓我管，但他聽話，真沾了佛法的利益，他開機前不放鞭炮，不用豬頭等葷腥的東西上供（有很多劇組開拍前是這樣的）。因為他看了師父上人的光盤，知道放炮會傷害不同維次空間的生命，知道供血腥的東西並不能保佑自己拍攝安全，反而不利。他的做法是開拍前，親自帶著劇組人員虔誠的念佛迴向，拍攝順利。他連續四年都是三好學生，優秀班幹部，學習成績全年級第一，學校獎勵他的獎學金和零花錢攢下來的都拿來放生，也迴向拍攝順利。每次我問他，劇本寫成什麼樣子了？演員怎麼樣？他總是說：媽，您好好念佛，有阿彌陀佛安排，一切都OK。值得欣慰的是，孩



子今年被學校保送直讀研究生。當天我的圈裡好朋友觀看了兒子的電影後真誠的對我說：嘉麗，妳兒子這麼優秀，是妳念佛的結果。

感恩：拉拉雜雜說了這麼多的事情，給我的感觸是阿彌陀佛四個字不可思議，念佛的感應不可思議，佛號的功德不可思議，佛菩薩的示現表法不可思議，尊敬的恩師上人的光盤和尊敬的上海下賢老和尚的光盤的加持力不可思議，老實、聽話、真幹的人的效果也是不可思議。這半個月的經歷讓我強烈的生起對阿彌陀佛慈父的信心，對這句阿彌陀佛萬德洪名的加持力不再懷疑，因為在我的老師同學們、我的孩子、我的親朋好友身上，一一驗證了他的神奇。

我記得我在上海戲劇學院的發言結束之後，我班最有才氣的同學，一位虔誠的基督徒對我說，嘉麗，妳長大了，這個發言內容有條有理，邏輯清楚，這肯定與妳學佛、念佛有關係。我今年五十多歲了，聽到同班同學誇我長大了，真是又慚愧、又高興，他說得對，這與我學佛、念佛有關係。我也第一次由衷的流淚感恩師父上人多年的教誨，第一次生起對恩師的感恩敬重之真心，感覺到自己這一次上海之行沒有為師父老人家抹黑。因為幾乎所有的老師、同學都問，妳的師父是誰？我一字一字的認真告訴他們，我的師父是上淨下空老法師。他們說妳師父姓上嗎？我說不是，上下是佛門對師父的尊敬稱呼，佛教最講孝親尊師。他們說，妳的師父一定是好師父，妳這大變活人，師父教得好！師父的確教得好，可我做得並不好，我還差得太遠、太遠了。

我深深的感恩自己的老祖宗德蔭庇護，感恩三寶的加持護佑，讓我跟對了師父，聽聞正法，能夠今生了脫生死之苦、輪迴之苦。這半個月的經歷，讓我更加珍惜每分每秒念佛。佛號功德多少人能真信、真懂、真明白？我從前是懷疑的、間斷的、夾雜的，儘管現在也有間斷、夾雜，但是我不再懷疑了。佛號是我的本命元辰、是

我的命根子，我要牢牢抓住它。在日常生活、工作、學習中，向上海下賢老和尚學習，改自己的毛病習氣，行住坐臥安守這句阿彌陀佛聖號。要真學會換心，要真的老實、聽話、真幹，看一切人都是菩薩，不急不躁，在生活中好好念佛。只有自己成就了，才能去幫助救度苦難眾生。無比感恩尊敬的師父上人慈悲，教誨不倦，講經不斷，今年又及時讓我們淨宗四眾弟子學習海賢老和尚的光盤，讓我受益匪淺，把念佛落實在生活中。

每當我觀看上海下賢老和尚的光盤時，總是非常慚愧。我看到河南佛教主席致詞提到賢公時，海賢老和尚的弟子印志法師自然而然虔誠的一合掌，向自己的恩師致敬。還曾看到一段印志法師接上海下賢老和尚進寺院的視頻，其場面之樸素、敬師之真誠讓我愣住了，就在塵土飛揚的鄉村土道上，印志法師自然而然的倒地叩拜自己的師父。而我呢？我從前根本不知道師恩浩蕩，無論是對世間的老師還是對學佛的老師，都是無禮無數、輕慢不恭。因為心中沒有感恩、沒有恭敬，每次見恩師、聽師父講經都不恭敬。師父，弟子錯了。記得胡老師說過，鍋漏匠成就是因為他相信、恭敬諦閑老和尚。我們現在不能成就的原因就是不相信師父，對師父不恭敬。海賢老和尚的成就也是對他師父上傳下戒法師恭敬到極處，聽師父話，一句佛號九十二年不拐彎。印光大師說，學佛成就的祕訣，唯誠與敬，一分誠敬得一分利益，十分誠敬得十分利益。恩師上人說，萬分誠敬得萬分利益。劉素雲老師教給我們，老實、聽話、真幹是成就的祕訣。海賢老和尚就是具足老實、聽話、真幹，老人家成佛了，我們要學！誠敬、老實、聽話、真幹，八字真言，我將銘記在心，在生活中落實念佛。

現在榜樣在前，我願洗心革面，尊師重道，緊緊跟隨師父上人。我知道，我做得還很不好、還很不夠，我知道，我離師父上人的

學生資格還差得很遠，但我每天都在努力改過，努力在提升著自己，在生活中好好念佛。高山仰止，心嚮往之。我願成為尊敬的師父上人真正的學生，走向改變小我成大我，改變大我成無我，最終歸向西方極樂世界成佛的正道。無限感恩佛菩薩不離不棄的加持護佑，感恩恩師上人的諄諄教誨，感恩上海下賢老和尚的示現表法，感恩生活中遇到的每一個人、每一件事、每一個物。慚愧後學丁嘉麗在此頂禮遍叩，阿彌陀佛！不妥之處，敬請恩師上人及諸位仁者批評指正。慚愧後學丁嘉麗，二〇一四年七月十四日。

老法師：諸位同學，我們聽到丁嘉麗同學的報告，我相信很多人都像她這一次在上海參加活動一樣的為她感動。她在上海這次活動，是把佛法、把大乘、把淨宗介紹給她的老師、同學們。不但如此，還藉著傳媒介紹給一切有緣眾生，看到這個節目就是有緣眾生，沒有不受益的。這個利益是真實的，其他的是假的。她真回頭、真覺悟了，這是值得我們認真去反省，我們的功夫不得力，跟她比相差很遠。為什麼？她是真的找到了，印光大師所說的，「一分誠敬得一分利益，十分誠敬得十分利益」，真誠、恭敬。世出世間一切法，沒有真誠恭敬心學不到，這四個字還把科學包括在其中。科學要不要真誠恭敬？如果能夠達到享譽全球、享譽歷史的大科學家，他也是從真誠恭敬成就的。如果沒有真誠心，為什麼？他的浮躁去不掉。科學研究達到最高的境界也是戒定慧三學具足，修戒定慧的基本條件就是真誠、就是恭敬。真誠恭敬涵蓋了世出世間一切法，它太重要了。學習的人多，千千萬萬人在學習，成就的人很少，稀有難逢，原因就在此地。知道原因，這兩個字誠敬從哪裡學？從對父母，從對長輩。

大乘教裡頭孝養父母，奉事師長，孝養父母是以父母為代表，學真誠。父母的愛是真的，我們細心觀察，在嬰兒出生一百天之內

，父母對他真心，沒有起心動念，沒有分別執著，這是用真心。孩子對父母也是真心。所以我跟同學們說過，「人生百日」，這一百天，「體露真常」，表演真常給我們看。真是沒有一絲毫虛妄，常是永恆不變。為什麼這種真常保不住？這是沒有人教。中國自古以來，大概是兩百年以前，兩百年以後疏忽了。兩百年以前的老中國，對於孩子的教育非常重視，所有讀過書的人，就是讀過聖賢書的人，沒有不懂這個道理，沒有不認真去做的、去落實的。所以中國有胎教，外國沒有。母親從懷孕的時候，思想純正，言論純正，舉止端莊，為什麼？影響胎兒。做母親的人嚴格遵守身口意三業，清淨端莊，這小孩生下來好養，這叫胎教。

小孩出生了他就會看、會聽，你千萬不要以為他不懂事，他是真懂事，我們大人不懂事，他真懂，為什麼？他用真心。大人慢慢被外界感染了，真心變成妄心，在學習的能力上說不如小孩，不如嬰兒。所以出生到三歲，一千天，這一千天扎根教育，凡是一切負面的、不善的，不能讓他看見，不能讓他聽到，不能讓他接觸到，他所看、所聽、所接觸到的全是正面的，純淨純善。父母在他面前都要守禮，不能隨便，為什麼？教孩子。這個孩子三歲他就有能力辨別邪正是非，有能力辨別，負面的他會排斥、他會遠離，正面的他歡喜。古諺語所說，「三歲看八十」，三歲學成的八十歲不改變，就是說這個根紮得穩，一生都不會改變。現在沒有了，現在學東西難。

丁嘉麗不容易，她能回頭，回頭就是真善。古人講得好，「人非聖賢，孰能無過」。生在這個時代，大家都不要傳統了，你還能夠守住，你還能認真去幹，太難得了！社會上要不要這種人？要，愈多愈好。為什麼？我們的社會才能恢復穩定，穩定當中重新再建立禮義之邦，太平盛世。這是我們對於未來的盛世做出最大的貢獻

。丁嘉麗是個演藝人員，影響力跟普通人不一樣，她能帶頭做，影響更廣、更大、更長遠。演藝的人員有這麼大的影響力，他造的業就很重，如果是演負面的，心理也是負面的，那個麻煩就大了，果報很難想像。她這一回頭，一心專念阿彌陀佛，一生的事業佛菩薩照顧她。

我這句話是老師告訴我的，章嘉大師當年勸我發心，真正發心，一生都是佛菩薩照顧。我今天認真回想，一點都沒錯，這一生確確實實佛菩薩安排、佛菩薩照顧，無論是順境逆境、善緣惡緣，全是幫助我，全是提升我。所以一切人都是好人，一切事都是好事，不經過這個磨鍊出不來。所有的障難都要用報恩的心去觀察、去學習，順境不能有歡喜、不能有貪戀，逆境不能有怨恨，我們的貪瞋痴慢疑這五毒才能化解。不然的話，帶著這個五毒，他就造罪業，他就墮三途。這是佛菩薩對我們的加持，對我們最大的恩惠，要報佛恩，要報父母恩，要報老師恩。她給我們做了最好的榜樣，我們感謝她、祝福她。這篇資料可以單獨流通，我相信能幫助許許多多同修。要真幹，不能搞假的，畢竟在現在搞假的人還是多數，真幹的還是少數，要大力的推廣。好，下面還有，下一位同學。

學生：「復興中華優秀傳統文化」，釋開吉學習心得報告。慚愧弟子開吉今日恭敬報告的主題是「復興中華優秀傳統文化」，近日弟子再次恭敬學習恩師上淨下空老法師在馬來西亞所宣講的「傳統文化如何學習」，在此恭敬匯報學習心得。

一、孝是中華文化根（孝親），敬是中華文化本（尊師），文化是民族之靈魂，教育是文化之生機。淨公恩師於本文開端指出，中華文化的根是孝，中華文化之本是敬，因此要恢復傳統文化首先要恢復孝道和師道。近日弟子恭讀近代胡秋原先生的生平資料，內心感觸頗深。胡秋原先生出生於湖北黃陂，此地人傑地靈，乃宋朝

理學家程顥、程頤先生的故鄉。胡氏耕讀傳家，父親胡康民是一位愛國的教育家，一生秉持「無不以利物濟人為懷」的祖訓，對胡秋原的影響至深。胡秋原非常敬重自己的父親，乃至他後來所提出的人格、民族、學問三大尊嚴，提倡復興中華民族優秀文化傳統，都是源自於他父親的身行言教。這也就是孝是中華文化根的具體表現，他以至誠的孝心，真正落實養父母之心，養父母之志，並由此推展至對民族與國家的孝敬。

早年，胡秋原先生在台灣提倡復興中國文化，人們讚歎他是一位具有中華心、民族魂的智者。半個多世紀之前，胡先生曾與淨空老法師有過一面之緣，他曾對淨師說，中國近百年來遭受苦難的真正原因，是源於我們迷失方向、喪失民族自信心所導致的，人們不再相信祖先留下的傳統文化，甚至於提倡全盤西化，這是中國人遭遇苦難的根本原因。胡秋原先生總結中國民族文化的精神共有七點：一、自由平等的精神。二、尊重勞動的精神。三、正義自尊與堅毅精神。四、現世與務實精神。五、博愛與和平精神。六、為正義自衛而戰的精神。七、獨立創造的精神。胡先生指出其中最為顯著的是中國文字，它自成系統，複音變為單音，文法簡明合理，初學書寫是較困難，但此無礙中國語文為世界上最進步之語文。近人不明此理，崇洋媚外，自棄珍寶，任意簡化，甚至主張羅馬化、拉丁化。晚近中國之落後是由於科技，不在語文，中國語文是中國人應當自豪的偉大創造。

胡秋原先生的真知灼見令人無比敬佩，人們稱他是一位力排眾議，並具有遠見卓識的大丈夫。他在《一百三十年來中國思想史綱》一書中，對中國思想界之異化（西化、俄化）提出批評，主張復興中國文化，尋求振興中華之理，走向理想的中國。胡先生極力批判「中國文化落後論」，指出中國傳統文化優於西方的文化，並提

出只有靠復興中國文化才能夠帶來中國的富強和人民的幸福。十九世紀、二十世紀，伴隨著西方工業革命的崛起，西方人將其思想強加於東方，並惡意的否定漢字的優美與先進性、中醫的科學性、中國哲學的合法性，並且把西方的理性與科學強加給中國人。當時有許多知識分子盲從於西方文化，造成中國人民族自信心的喪失，這是我們中國人最大的不幸。

胡秋原先生力排眾議，極力主張復興傳統文化。他提出中國古代的優秀知識分子具有剛健恢弘之氣，實事求是之誠，由寬厚而生的親和力，由自愛而生的榮譽心。而中國的《易經》有科學，《春秋》有民主，《周禮》有社會主義。時至今日，我們看到這些備載於《群書治要》的典籍，能夠帶給中國乃至世界真正的安定和平。要真正實現人類的幸福和諧，淨公恩師為我們指明了一條康莊大道，那就是教學為先。當淨空老法師和馬來西亞納吉首相第一次見面之時，納吉首相提出他很想把馬來西亞治理好，有什麼方法可以做到？淨師說，只要把教育辦好，把人都教好，國家社會的任何問題都能夠解決。

二、故曰：安身立命，教學為先；創業齊家，教學為先；建國君民，教學為先；禮義之邦，教學為先；穩定和諧，教學為先；國豐民安，教學為先；諸佛刹土，教學為先；極樂世界阿彌陀佛今現在說法，信願行，無一不是以教學為先。這段話是前年淨公恩師對馬來西亞校長職工會校長、老師們所說的。無論是安身立命、創業齊家，還是建立國家、領導人民，無不是以教學為先，乃至於諸佛刹土、極樂世界全都是教學為先。淨公恩師早年在廬江湯池的成功實驗，使湯池達到禮義之邦的邊緣，很短的時間內，當地民風就為之轉變。淨師說此實驗使我們得到兩個結論，第一，人性本善；第二，人民是很好教的。如今廣東潮州黃河慈善福利會的謝奕輝董事

長多年來興辦道德講堂，採取光盤封閉式教學的模式，在七天之內就能夠使人棄惡從善，改邪歸正，取得意想不到的成果，這都是教學為先的有力證明。

二〇一四年六月，新華網、人民網、中新網相繼報導一個振奮人心的消息，中國四十所高校教授聯合倡議大學教育弘揚傳統文化。來自北京大學、清華大學、南開大學、中國人民大學等四十所高校的教育工作者，在南開大學發出聯合倡議，在大學教育中弘揚中華優秀傳統文化。這個倡議是在南開大學和高教出版社舉辦的「傳統文化與大學教育」高層論壇中提出的。倡議指出傳統文化是文化傳承與再造彌足珍貴的資源，是民族復興與國家崛起必不可少的精神保障。參與論壇的教育部原副部長指出，這種潛移默化的文化影響力比傳遞知識更為重要。由此可知，復興中華優秀傳統文化已如大地春風、雨後春筍般在中國的大地上勃然興起。

三、中國傳統文化（儒釋道）培育聖賢君子，世間有聖賢君子，人間才有太平盛世。英人湯恩比言，唯有中國孔孟學說、大乘佛法能化解二十一世紀社會問題，帶給世界長久安定和平。中國傳統文化是以儒、釋、道三家為代表，儒釋道所培育的是聖賢君子。世間有聖賢君子，人間才有太平盛世，中國數千年的歷史證明了這一點。英國歷史哲學家湯恩比博士對於中國傳統文化有著極其深入透徹的理解，淨師說，在這個世紀當中無人能夠與其相比。湯恩比博士曾說，唯有中國孔孟學說、大乘佛法能化解二十一世紀社會問題，帶給世界長久安定和平。淨師還引述孫中山先生在《三民主義·民族主義》第四講中所言，外國比中國人強的是機器的製造、科學的技術，除此之外任何方面他們都比不上中國。淨師指出，尤其是教學為先，千萬年來，確確實實在全球是中國人第一。中國人有教學的智慧、有教學的理念、有教學的方法、有教學的成就、有教學



的經驗，舉世無雙。因此，我華夏兒女當珍視之，傳承之。

四、《群書治要》是中國古聖前賢修身、齊家、治國、平和天下的智慧、方法、理念、效果、經驗累積大成的精華篇章，能救中國，能救全世界，是祖宗留給後代子孫無價的真實寶藏，要認真學習。《群書治要》這部書是中國傳統文化精華之中的精華，多年來淨公恩師大力提倡此書，指出這是一部能夠幫助世界各國政府治國、平天下的智慧寶典。

一九二〇年（五四運動的第二年），英國哲學家伯特蘭·羅素伯爵經西伯利亞抵達中國，在北京大學講學，留下著名的五大演講。回到英國後，他正式出版《中國問題》一書，從而被孫中山先生稱為是唯一真正理解中國的西方人。這位曾因為反對戰爭、呼籲和平而被劍橋大學開除的哲學家，是諾貝爾文學獎的獲得者。他對中國傳統文化有著敏銳、獨到的見地，他在《東西方文明比較·中國人的性格》章節中指出，中華民族具有堅韌不拔的民族精神，不屈不撓的堅強毅力，以及無與倫比的民族凝聚力。在《中國問題》一書中，羅素提出「中國勝於英國」的論述，他說這是由於中國是崇尚和平的民族，絕不會加害於他國，而英國卻是通過侵略弱國來攫取財富換取自身的繁榮。但是羅素也指出中國要避免兩個極端的危險。第一，全盤西化，而拋棄其有別於他國的傳統，否則只會徒增一個浮躁好鬥、智力發達的工業化、軍事化國家而已，而這些國家正折磨著這個不幸的星球。第二，在抵制外國侵略的過程中，形成拒絕任何西方文明的強烈排外的保守主義（軍事除外）。從羅素的文章中體現出他一貫的和平主張，在二十世紀世界產生巨大變革的時代中，羅素提出了兼容並蓄的多元文化思想。他在《中國人的文化問題》中指出，我相信假若中國人能自由的從西方吸取他們之所需，抵制西方文明中某些壞因素對他們的影響，那麼中國人完全能

夠從他們自己的文化傳統中獲得一種有機的發展，結出一種把西方文明和中國文明的優點珠聯璧合的燦爛成果。

淨師指出，若要全世界變成一家人，只有通過教育才能夠實現。並將此寄望於興辦治要大學，為全世界各個國家培養人才，方得以使地球成為一國，世間永無戰爭。治要大學的治是治學、治國、治天下。真正能為國家社會、為全人類培育聖賢君子人才，落實為往聖繼絕學，為天下開太平的本願。在《中國問題》的結尾，羅素為中國指出了三條發展之路。第一，建立一個清廉、高效、有序政府；第二，大力發展工業；第三，大力辦好教育事業，提高國民素質。羅素把第一條看成是中國最大希望之所在。羅素對中國問題的分析有著很大借鑑意義。而大唐貞觀之治的治國寶典《群書治要》，正是治國安邦最好的理論基礎，是實現羅素此理想最具指導意義的經典。

五、漢學教育的理念是一門深入，長時薰修，目的是得三昧（回歸自性本定，則生智慧）；教學方法是讀書千遍，其義自見；目的是開悟（明心見性），開發自性本具之智慧德相（《華嚴經》云，「一切眾生皆有如來智慧德相」），謂之內明內學。淨公恩師教導我們，聖賢教育的目的是得定、得三昧，亦即回歸自性。自性本定，真心是清淨、平等的，是不動的、不生不滅的。因此古人說「人人皆可為堯舜」，佛說「一切眾生本來是佛」，教育的目的就是回歸到本位。教學的方法雖然很多，對知識分子而言，最為殊勝的方法是讀書千遍，其義自見，這自古至今代代相傳的老方法，培養出了一代又一代的聖賢人。教學的目的是開悟，開悟就是明心見性。此心是真心，人人皆有。開發自性本具的智慧德相，大乘佛法以此包含全宇宙。

六、學者必具之善根，五倫、五常、四維、八德、三福、四弘

、三學、六度；學者必具之福德，老實、聽話、真幹、真誠、清淨、恭敬（印光大師云，「一分誠敬得一分利益，十分誠敬得十分利益」，總是從誠敬心中求），才是真實學問，落實身行言教。學者必具之善根，五倫、五常、四維、八德、三福、四弘、三學、六度。淨公恩師教導我們，中國傳統文化，特別是儒釋道的三個根，《弟子規》、《感應篇》、《十善業》，我們不能不學。學佛之人要能落實三福、四弘、三學、六度，具足倫常八德，具足三福、六度，這是真正佛弟子，這是真正中華兒女，是華族真正的後裔。學者必具之福德，老實、聽話、真幹、真誠、清淨、恭敬。淨師說，若無老實、聽話、真幹的精神，以及真誠、清淨、恭敬良好的態度，縱使遇到好老師也學無所成。印光大師說，「一分誠敬得一分利益，十分誠敬得十分利益」，總是從誠敬心中求。誰具備真誠恭敬心，誰就能得到聖賢的傳法。

七、基本課程，《弟子規》（倫常教育）、《感應篇》（因果教育）、《十善業道經》、《沙彌律儀》、漢字（《說文解字》）、文言文（百篇）。淨公恩師提出的基本課程，是從中華文化四個根中奠定德行基礎，並通過學習漢字、文言文掌握開啟中華文化智慧寶典的鑰匙。這是在對中華文化有著極其深刻認知和領悟的基礎上所提出來的真知灼見。英國哲學家羅素在《中國問題》中指出，中國傳統文化有三個顯著特徵是世界所有其他民族所不具備的。一、使用表意符號書寫（即漢字、文言文），不是使用拼音文字；二、在受教育的社會階層中，孔子的倫理學取代了宗教；三、執掌政事的並非世襲貴族，而是通過科舉考試選拔人才。羅素指出為什麼漢字能夠延續千年而不變，主要在於：一、自古至今漢語的口語變化很大，可是漢字基本形體不變，因此今人仍舊能夠讀懂古代經典。二、中國方言眾多，無法互通，漢字則為各方言區通用，甚至遠

及日本等周邊國家，用於書面交流。三、漢字的這種超時代、跨地域的功能，使得中國文化得以保持穩固統一，並沿承至今。羅素認為這都是表音文字所達不到的，是漢字優於表音文字之處。他睿智的見解，正與英國歷史哲學家湯恩比博士異曲同工。由此可見，漢字與文言文之重要性，此實乃中華民族優秀傳統文化之重要載體，做為中國人我們不可不學！

八、漢學課程，第一個十年，培育師資。依《群書治要》所依之六十六部原典為主，學人任選一種，讀誦三千遍（戒定根基），以期其義自見（開悟見性），悟後再廣學多聞，成就真實之後得智。十年之後，師資圓足，正式開辦治要大學，為國家社會、為全人類培育聖賢君子人才，落實繼絕學、開太平之本願也。淨公恩師指出，繼絕學、開太平是我們的本願。這句名言是北宋著名理學家張載（人稱橫渠先生）所說的，「為天地立心，為生民立命，為往聖繼絕學，為萬世開太平」。這句話曾經鼓舞了世世代代的中國人。二〇〇三年，中國前總理溫家寶在哈佛大學發表演講，「把目光投向中國」。他曾經引用過這句話，中華民族的祖先曾追求這樣一種境界，「為天地立心，為生民立命，為往聖繼絕學，為萬世開太平」。今天人類正處在社會急劇大變動的時代，回溯源頭，傳承命脈，相互學習，開拓創新，是各國弘揚本民族優秀文化的明智選擇。我呼籲讓我們共同以智慧和力量去推動人類文明的進步與發展，我們的成功將承繼先賢澤被後世，這樣我們的子孫就能生活在一個更加和平安定和繁榮的世界裡。無獨有偶，二〇〇五年，當連戰先生訪問北大時，在演講之中也引用了張載的名言，希望各位能夠為民族立生命，為萬世開太平。他指出這句話正是我們老祖先心血的結晶，要實現中華民族的和平，提升人民生活水準，需要知識分子一肩挑起這個重擔，要以此格局與勇氣走向正確的歷史方向和目標。

由此可知，弘揚和繼承中華傳統文化，為人類社會帶來永久的安定和平，是有志之士的共同願望。

九、人性本善，眾生本來是佛。教學終極目的就是教人回歸自性、成聖成佛而已。行道才見真理，悟道才生智慧，做到能度眾生，了道才是聖人、才名佛陀。淨公恩師教導我們，要把古聖先賢的教誨常掛在心，成為我們一生的方向目標，這條康莊大道是聖賢之道，也是大乘之道。

十、天地歸仁能立人，真誠為人能服人，慈悲忍讓能勝人，三界通達能幫人，陰陽協調能做人，違逆倫常不是人。感謝恩人，原諒仇人，幫助苦人，救濟窮人，調伏狂人，啟導愚人，感化惡人，鼓勵善人，警策懶人，醒覺迷人。這是淨公恩師教導我們的警世箴言，我們在日常生活之中要能夠切實落實，方不負恩師的諄諄教誨。

綜上所述，中華優秀傳統文化在中國這塊沃土中已勃然興起發展之勢。我們通過對於淨公恩師「傳統文化如何學習」的深入理解，以及對胡秋原先生、湯恩比博士、哲學家羅素著作的深入學習，對中華傳統文化之復興，建立起堅定的信心。我們相信中華民族的祖先是世界上最有智慧，對後世子孫最為愛護的聖賢之人。在祖德的庇佑之下，新時代的中國人一定能夠重新認識和學習老祖宗留給我們的燦爛文明、優秀文化和無盡智慧。我們相信以《群書治要》、《國學治要》為代表的中華傳統文化，一定能夠在二十一世紀大放光明。以上是慚愧弟子恭敬學習「傳統文化如何學習」的淺顯心得報告，不妥之處，誠請尊敬的師父上人、諸位大德同修惠予批評指正，無盡感恩，阿彌陀佛。慚愧弟子釋開吉頂禮敬呈。

老法師：聽到同學們這些報告，我想許多人對傳統文化的復興，對這個世界的前途，會油然而生起信心。這個信心非常可貴，愈

深入信心愈堅定，你努力也愈明顯。這裡面最重要的是使命感，中華民族的兒女，古聖先賢的後裔，我們真的要發心。佛法講發心，中國古人講立志，是一個意思，要立定志向，在大乘叫發菩提心。菩提心是什麼意思？一切為眾生不為自己，這就是菩提心。菩提是梵語，本義是覺悟。真正醒過來了，真正明白了，這個心才能發出來。真正醒過來不容易，同學們的報告，這是一線曙光，非常可貴。為什麼？從小長大，一直到現在，都迷失了真心，對這個社會沒有使命感，所以無論幹什麼，提不起精神，原因在此地，我們要知道。

早年我們在湯池做實驗，做這個實驗的緣起是在聯合國引起的。我們在聯合國做了好幾次的報告，把中國傳統文化介紹給大家。會友們，這是各國的代表，駐教科文組織的大使、代表們，我們報告的對象是他們。他們聽了歡喜，還有這些事情，以前沒人說過。會後我們在一起聊天吃飯，就很多人問我，他說法師，你講得很好，那是理想，那做不到，這不能落實。我聽了這些話如同是涼水澆頭，這給我嚴重的一棒，把我打醒了，我的話白講了。想想這些人頭腦是科學，科學第一個拿證據來，沒有證據他懷疑，他不相信。這是受過科學教育、科學洗禮正常的現象，我們這次真正碰上了，怎麼辦？一定要做實驗，不做實驗沒有辦法叫他相信，所以我就改變主意，做實驗比什麼都重要。實驗要不成功，我們跟聯合國永遠再見了；如果實驗成功，我請他們來看，你來參觀，你來考察，中國傳統的東西有效。所以我們認真努力向這個目標來邁進。

中心開學，我們招生找老師，我們的條件是曾經學過教育的，一般普通師範畢業的，教過幼稚園、教過小學、教過初中。往上去的不要了，為什麼？往上去的不肯聽話，我們只要幼稚園的老師、小學老師、初中老師。我們用網路招生，報名的三百多人，將近四

百人，最後我們只錄取了三十七個人。我們一層一層的淘汰，最後決定錄取的是口試，當面談話。最重要的，是我們要求的，要問他有沒有宗教信仰？信什麼教？跟誰學的？學了多久？我們要問這些。錄取的，信佛教的，信淨土宗的，聽我講經三年以上的。人沒有見過面，那個時候錄音帶很普遍，到我們辦班那個時候是二〇〇五年，有光碟了，無論是錄音帶、錄像帶、光碟，聽過三年以上我們就取了，所以總共三十七個人。這個跟我們的願望見解就相同，見和同解。

所以開學頭一天，我跟大家說，我們要有使命感，我們這個實驗關係國家民族的命脈。我們辦這樁事情是給聯合國看的，目的是讓他們對中國文化產生信心。中國文化沒有過去，雖然是幾千年的，它超越空間，幾千年前適用，今天還是適用，幾千年後還適用。這是什麼？這叫真理，真理永恆不變，不生不滅。所以我們要做出來給他看，成功了，大家肯定；如果我們做失敗，等於向他們宣告，中國傳統的東西已經過時，現在不適用，可以統統丟掉了。所以是我們文化存亡臨界點，我們拼命要把它做好，捨棄生命也在所不顧。這等於都是我們的同學，老師都是我們的同學，我們能講這個話，大家能聽得進去、能聽得懂，知道這樁事情不是小事，往後影響太大了。

做這個事情是菩薩，這不是普通人。我們預想，傳統的東西丟掉了大概一百五十年，再要把它復興起來總得要二、三年的時間，沒有想到，三個月成功了。小鎮居民四萬八千人，良心喚醒了，人人都向善，不願意做惡事，太難得了。三個月起了這麼大的效果，證明老祖宗所說的，「人之初，性本善」，我們在這裡看到了；第二個，證明了人民是很好教的。這種教育推到，你看看三個月，人就良心發現，有能力辨別善惡，辨別邪正，邪惡放下了，我們要走

祖宗跟我們講的倫理道德的道路。三個月成功，那時候楊老師告訴我。我說真做到了嗎？真的。下一步怎麼做？下鄉入戶去表演，身教。身教才能感動人，你沒有身體力行，也就是《弟子規》、《感應篇》、《十善業道》你要不能夠做出來，你光說沒用，別人不相信。要聽他也做不到，必須老師自己做到，我到你家去，我把它做出來，做給你看，大家相信了。所以一切都是祖宗之德，佛菩薩、老祖宗在安排，一帆風順，讓我們有這個機會在十月，在聯合國做報告，做三天展覽，八個小時報告。我們三天的活動，等於最後一天完全是湯池小鎮的成果報告。那些大使們感動了，都想到湯池來考察。我們發出邀請函，雖然最後因為有障礙，他們來訪問沒成功，可是我知道的，還有我不知道的，我知道的有三十多位大使他們用私人觀光旅遊的身分到湯池住三、四天。這個信息傳出去了，讓大家有了信心。

國際上的朋友相信的人愈來愈多了，好現象。所以使命感比什麼都重要。我們這一生難得得人身，聞佛法，沾上傳統文化的邊緣，我們要認真努力，用這個來報父母的恩、報祖宗的恩、報佛菩薩的恩、報全世界一切眾生恩。希望湯恩比的想法真正能夠在這個地球上實現。湯恩比最後的結論無比的信心就在這本書上，《未來，屬於中國》。只有中國文化能救全世界，當然先救中國，接著就救全世界。是個非常難得的英國人，慈悲，希望這個社會永遠安定，世界永遠和平，不要有競爭、鬥爭、戰爭，這全是負面的。好，今天時間到了，我們就學習到此地。