

尊敬的市長先生，貝托羅斯克會長，南昆大的校長，諸位嘉賓，大家早晨好。

今天我們很榮幸的被邀請到此地來，跟我們這麼多朋友聚會一堂，談一談健康長壽的祕訣。有不少的朋友問過我，大概我這個形象還算是健康的，特別是在我代表大學，代表澳洲參加聯合國的會議，就遇到很多朋友問我，你是怎麼樣保持健康？我告訴他，要我們身心健康，身體要勞動，身體是個機器，不動它就會生鏽，所以身要動；心要靜，心地要清淨，念頭（叫妄想、雜念）愈少愈好，最好能保持在不生妄念的這個狀況之下，我們身心都健康。心要靜，不能動，當然不能不動，動要有限制，動的幅度要小，不能太大，這是養生基本的原則。

我移民到澳洲來十三年了，在這之前跟澳洲也有特別緣分，每年我到澳洲來講經一個月，大概也有十年，所以跟這邊的朋友結下了很深的緣分。移民到這邊來，跟學校往來的很近，跟土著也常常有往來，再就是宗教。早年，一九九八年、一九九九年我在新加坡住過三年半，那個時候我們把新加坡九個宗教團結起來，確實很成功，宗教跟宗教之間的關係像一家人一樣，像兄弟姐妹一樣，互相尊重、互相關懷、互助合作，帶給社會祥和有很好的效果。也是當時我們的移民部長，他知道我這個事情，我們見過幾次面，他就非常歡迎我到澳洲來，幫助澳洲團結宗教、團結族群。這是個好事情，所以我就來到澳洲，選擇這個地方圖文巴。我們在布里斯本也有個道場，但是主要的道場是在此地。很多人問我，為什麼選擇這個地方？我覺得這個地方是很理想的現代修行人的道場。都市不大，

我們十三年前過來的時候，圖文巴只有八萬人，有八十多個族群，有一百多種不同的語言，有十幾種宗教，這是非常理想的一個多元文化，不同族群共同生活在這個地區。如何讓這些人能夠相親相愛，能夠團結一致，我們都像兄弟姐妹，都像一家人一樣，這多麼美好。現在社會動亂，我們需要和諧，我們需要安穩。

在二〇〇五年、二〇〇六年我們曾經在中國一個小鎮做了一個這樣的實驗。當初做實驗是給聯合國看的，因為我們有這個機會參加聯合國的和平會議，我們提出中國古老的文化能夠營造一個和諧典型的市鎮。因為在現前沒有實際的例子，大家不能相信，我們做再好的報告，都說你報告是理想，不能落實。所以我們就做了一個，用了三年的時間，做得非常成功，在聯合國做很詳細的報告。當然這個做成功讓我們有信心，我們希望能有一個城市，圖文巴這個城市是很理想的，這十三年了，我們有了共識，都有一個願望，把圖文巴建築得更美好，人居住在這個地方像居住在天堂一樣。這個地方和平，這個地方安定，在這兒讀書，在這裡修道，是世界上最理想的環境。這個共識，人數愈來愈多，市長對於這個事情也很贊成。去年、今年在聯合國的活動，市長都帶我們去參加。去年我們在巴黎參加這個活動，今年的活動我自己沒有去，我們學會參與了，效果非常之好，所以我們就更深努力想在圖文巴做成一個好的榜樣。從哪裡下手？一定要從教育，特別重視的是宗教教育。我們也是一個嘗試，但是我們這麼多年來讓我們有這個信心能夠做得好，我們所期望的，生活能幸福快樂，能夠真正學習到健康長壽。

佛陀教育我們，早年我在美國，很多人問我，佛教講的是什麼？我說佛教第一個講的是快樂的人生。他們聽了，我們也都想要。佛教講心地清淨、健康長壽，這是大家都要的。於是我們就為這些朋友們正式開了一個班，這個班就是每個星期六的晚上，特別開個

班，介紹佛陀教育。佛陀確實是一個很好的教育家，他教給我們人與人應該如何相處，這是大學問！怎麼樣把這個世界上的人都能變成一家人？這一樁在理念上，佛陀的教義、伊斯蘭的教義、天主的教義、巴哈伊的教義都肯定，肯定神只有一個，肯定整個宇宙跟自己是一體，有這麼一個概念。

我們應該怎麼做法？佛說得很具體，四攝六度。這是大乘核心的價值觀。四攝裡面第一個，這是講人與人之間往來，我們要把真理，要把智慧、慈悲，善巧方便介紹給大眾，四攝裡面第一個是布施。這個布施跟大乘菩薩六度上，也有，第一個也是布施，意思不一樣。菩薩修行的布施主要是放下煩惱、放下錯誤，主要在這個地方，但是四攝的布施意思不一樣，用現在的話說就是多交往，交往的時候多送禮、多請客。人與人之間要常常往來，要密切往來，這個親愛、精誠的理念就能夠建立。

我們學院成立的那一天，曾經正式發請帖邀請我們鄰居，周邊的兩條街，兩條街，我們發請帖邀請他們來參加我們開幕典禮，向大家報告我們從哪裡來的，我們為什麼要到這個地方來，來到這裡準備做些什麼，中午有素宴、素席接待大家。他們聽了之後，也品嚐我們的餐飲，很歡喜。有不少人會後來問我，他說法師，你們這個活動能不能多辦幾次？這就是大家認同、歡喜了。我說很好，我們就定下來，每個星期六我們舉辦一次，十三年沒有中斷過。所以圖文巴的許許多多人都在我們家裡做過客，都是我們的親朋好友。這十三年溫馨晚宴就是四攝法裡面的布施，收到效果了。我們還要不斷提升，不斷的加強密切的聯合，常常往來這比什麼都重要，希望宗教教學能帶給整個社會的和平、健康、快樂。

六度裡面的布施意思比這個深，比四攝法深，比四攝法的要廣，目標不一樣。六度布施是菩薩修行的基本法，這個布施是讓我們

放下，把心量拓開，我們愛自己，我們也要愛別人。中國傳統文化裡頭，「凡是人，皆須愛」，愛如何能夠落實，這就是佛法裡面的布施波羅蜜。第一個財布施，佛教導我們，一個人生活在世間離不開財富，財富從哪裡來的？為什麼有人一生當中擁有很多的財富，說發財了，有些人一生窮困。原因是什麼？佛告訴我們，佛講三世，我們每個人有過去世、有現在世，還有未來世，所以中國在過去大部分人都接受傳統文化裡面所講的人生，這一生有命運，「一生皆是命，半點不由人」。有人命好，財庫是滿的、豐滿的，所以他發大財，有人真的窮困一輩子。這什麼原因？命運不一樣。命運從哪裡來的？不是神給我們的，是我們過去世的心行影響這一生。過去世喜歡財布施，以你多餘的財力歡喜幫助別人，這樣就讓你命運裡面擁有財富，無論你從事哪一個行業都賺錢，你不會有財物缺乏的。如果說是我們過去生中沒有修財布施，這一生物質生活就很困難了，確實是這麼一個情形。

我在學佛的時候親近的老師，老師告訴我，講的都是真實話，我命中沒有財富，過去生中沒有修財布施，可以說根本疏忽了，自私自利，所以這一生當中沒有財富。還好還有點法布施，喜歡教別人，法布施的果報是智慧，聰明智慧。第三個是無畏布施，無畏布施的果報是健康長壽。這一條我也很缺乏，老師教我，沒有關係，過去生中沒有修，命裡沒有，現在可以補。怎麼補法？現在你缺乏的，你認真去做。他就教我要捨財，我說我沒有財，怎麼能幫助別人？他問我，一分錢有沒有？我說一分錢可以，沒有問題。一塊錢可以不可以？我說一塊錢也還行。老師就告訴我，你要常常存布施的心，遇到緣，隨分隨力，一毛、一塊布施，那個功德都很不可思議。我就開始學，學了真有效，我學了六十三年了。三種布施老師都教給我，法布施，我們以這個為主。

學佛之後，老師勸我出家，教我學釋迦牟尼佛，第一部書給我
看的是《釋迦方志》、《釋迦譜》，等於是釋迦牟尼佛的傳記。他
告訴我，你學佛一定要認識釋迦牟尼佛，如果不認識釋迦牟尼佛，
你會走偏，會走岔路，現在人講走彎路。我很認真的學習，然後發
現釋迦牟尼佛好像不是一個宗教徒，實際上他是一個教育家。他是
十九歲離開家庭去學道，三十歲他把所修學的全放棄掉了，在大樹
之下入定，入定真的開悟了。這個開悟是很神祕的一樁事情，開悟
是什麼現象？整個宇宙人生的真相徹底明白了。從此之後他教學，
教學也像我們現在一樣辦學校，他沒有形式，實際上他真的是在辦
學。辦小學，就是講《阿含經》，講這些經典的時候偏重在倫理、
道德、因果，十二年，就是佛教的小學，十二年，現在叫小乘。十
二年之後提升到方等，好比是中學，八年。八年之後再提升，好比
是大學，二十二年般若，那是佛陀最主要的一個階段。最後的八年
好像辦研究所，把大家統統平等的提升上來。所以他教學四十九年
，四個階段，一步一步的往上提升。他是個偉大的社會教育家，他
的身分也是偉大的社會教育義務工作者。他教學不收學費，而且是
多元文化的，不分國籍、不分族群，也不分宗教信仰。你跟他學，
你是某一個宗教的宗教徒，他不會勸你放棄宗教，他沒有。所以佛
經裡面，他的學生裡面有遍行外道、有婆羅門、有數論，印度這些
學派跟宗教都有，還保持他宗教的身分，沒有改變。跟佛學什麼？
跟佛學智慧，佛陀一生教的是什麼？簡單用一句話來說，宇宙人生
的真相，佛經上的名詞叫諸法實相，他教這個。所以這個裡面有高
深的哲學、有高深的科學，現在科學、哲學裡面達到的境界，佛經
典上全有。所以我們看目前這個學術界的趨勢，再二、三十年之後
，可能佛教就不屬於宗教了，科學家承認了它是高等科學。今天最
時髦的量子力學，大乘經典上所說的比他們說得還清楚，說得還明

白。所以我們對於佛教裡頭高深那一部分東西很難懂，但是看到科學家的報告能幫助我們理解。宇宙的真相到底是什麼？說整個宇宙是一體，整個宇宙是同源，這都是正確的。這一部分確實佛的經典解釋得很清楚、很詳細、很透徹。

佛教給我們開頭學習的，幫助我們改造命運的，就是這三種布施。我們要向佛陀學習，學習他的精神、學習他的慈悲、學習他的智慧，也學習他的善巧方便。我們財布施得財富，財富不是自己享受，要用這個財富幫助世間需要的眾生，自己的生活愈清淡愈好。所以我們參加國際會議，大家看到我身體健康，問我的年齡，比他們都大。我記得我第一次參加聯合國的活動，代表澳洲昆士蘭大學跟格里菲斯大學，是校長邀請我參加這個活動，那一年我記得我好像是七十五歲，這樣的年齡大概在會友裡頭恐怕都找不到，很難找到。所以這個健康長壽大家都非常關心，我講的那些東西他們不關心，對健康長壽很有興趣，很關心。我就告訴他，第一個是素食。素食好，健康長壽，這是我從學佛的時候知道的。我知道那個時候大概半年，我就完全把肉食斷掉了。我的素食到今年六十三年，你看這一生沒有生過病，這確實是實驗成功。

心地清淨，煩雜的事情不要受它影響，不要受它干擾。現在這個科技發達，對我們干擾最大的，傷害最大的，很多人都疏忽了，那是什麼？電腦、網路、電視。這不是好東西，你打開裡面都是殺盜淫妄，都是負面的，把人都教壞了，小孩都被它教壞了。怎麼辦？我們沒辦法排斥它，但是它有播放的權利，我們有不接受的權利，所以我告訴大家，我大概有五十多年沒有接觸這個，我不看電視，我也不看網路。我連手機都沒有。為什麼？那個東西也不是好東西，讓你時時刻刻不能夠安寧。我就清淨了，沒有人給我打電話。我大概一個星期可能有一、二次電話找我，他找到別人，別人來找

我。我沒有手機，我沒有電話，我住的地方也不裝電話，不用它。這些負面的，不看報紙、不看雜誌，平常看的書籍都是經典。除了佛教經典我喜歡看之外，其他宗教經典我都看，我都覺得很好，所有宗教殊途同歸。所以我們這就能夠有養生之道了，心地清淨，沒有妄想、沒有雜念。

我們接受宗教教育之後，接受神聖的概念，念念想到怎樣幫助別人。幫助什麼？幫助他離苦得樂。每個宗教的神聖都是發的這個願，要幫助眾生離苦得樂。佛教說得清楚，說得很具體，眾生的苦從哪裡來的？從迷惑，不知道宇宙人生真相，從這來的。樂從哪來的？完全明白、懂得了，就快樂了。世界雖然混亂，它混亂跟我不相干，我每天住在清淨的環境裡頭不受干擾。你要問極樂世界在哪裡？天堂在哪裡？就在此地，我天天生活在天堂，天天生活在極樂世界。我不跟他們繞在一團，脫離他們，過清淨田園的生活，好！我住在香港，住在香港的農村。香港的鄉下環境非常好，跟在此地差不多，我在這邊也住在鄉下，這個我們自己可以自由選擇。

所以布施，財布施縱然得財富，我是將我自己得的這些財富設立一個基金會，多元文化教育基金會，所有的錢用在這方面。法布施，我們天天教學，我用衛星、用電視、用網路。用網路大概有二十多年了，用衛星電視十三年，收到很好的效果，聽眾很多。所以我沒有道場，唯一的一個道場就是圖文巴這個道場。我在香港也沒有道場，但是我們有攝影棚、有網路，可以跟全世界交流，也可以跟全世界的同修們常常聚會，這個聚會是在網路上聚會。固定的點有二十五個，全世界二十五個點，每天有聯繫，我們在一起學習、研究、討論經典。討論不是別的，是討論經典，這個在網路上都能看到。

無畏布施，剛才這邊有同學，我來的時候有記者訪問我，為什

麼要對醫院捐助？對醫院的捐助，對安寧中心的捐助都是屬於無畏布施，這個果報就是健康長壽。我為什麼不生病？我把我的醫藥費都捐助給有病、病苦的這些人，都捐掉了，所以我沒有醫藥費，捐出去了。如果我要像一些人，他要特別去買一個保險，人壽保險，幹什麼？準備自己老了之後有這一筆費用，生病的時候要用。我沒有這個念頭，我沒有老的念頭，我沒有生病的念頭，所以我知道我不會老，我也不會生病。我今年八十八歲了，還能夠跟五、六十歲人差不多活動。這是什麼？無畏布施的果報。我做出來了，大家相信。經典講的這三種，大家聽了，這是理想，這不是真的。我是老師教我，我就真幹，幹了真管用，所以我相信經典上的話句句都是真話，絕沒有欺騙眾生的話。

所以我們修這三種布施，財布施得財富，這是正財，這個不是不正當手段得來的，這是真正的好事情。第二個法布施，全心全力總想把聖賢的教育，現在這個世界亂了，這個亂象很可怕，歷史上過去沒有前例的，每個人都關心，特別是一些國家領導人，我接觸過也有一些。這個亂象讓我們對於世界和平都產生懷疑，這個世界還會有和平嗎？有，動亂是人為的，和平也是可以人為。只要我們改變方向，我們把負面的認識清楚，把它放棄，斷惡修善，端正心念，這個社會就好了。

過去我們在湯池做的實驗，三個月社會風氣完全扭轉過來了。我們在圖文巴這個十三年，圖文巴的朋友們，這些居民看出我們有共同的一個理想，想把圖文巴建築為世界上第一個和諧模範城市。我們來帶頭，目標是想影響到全世界，所以聯合國這個平台，我是主張不能放棄，我們每年在那裡辦一次活動。這次活動就是向世界宣布，我們圖文巴這一年的成就，歡迎大家來參觀，歡迎大家來考察，歡迎大家來效法。誰來帶頭？我們希望宗教界人士來帶頭。為

什麼？這是所有宗教經典裡面都有明文，寫得很清楚，幫助眾生離苦得樂。宗教教育非常重要，不但要教，而且宗教信徒一定要把神聖的教育落實在自己的生活，落實在工作，落在處事待人接物。宗教教育發揮到極致，能夠幫助社會恢復到安定和諧。

這些年我們很用心來學習傳統的古老的文化，這裡面有真實的智慧值得我們學習，值得我們發揚光大。傳統文化保存得最完整的是在中國，這是得利於中國特殊的文字。一般文字都是用拼音的，表音的，音會變，兩百年之後跟兩百年之前的人說話就不同了，文字也看不懂了。中國表意的這種文字，它不受空間的限制、時間的限制。不受時間限制，就是幾千年以前人寫的這個文字，現在人看得懂，不會把意思解錯，再傳下去三千年，那個時候人也懂，也不會把意思解釋錯誤。這種文字在世界上只有中國有，獨特的。英國，過去羅素、湯恩比都非常讚歎，他們認為將來世界要有世界語，世界語言最理想的就是中國漢字跟文言文。很可惜，中國這麼好的東西，自己不知道珍惜，我們也把它丟掉大概一百年了。

現在中國人對於自己傳統的這個漢字、文言文，能夠讀的人已經不多了，甚至於還不如外國人。我曾經訪問過美國的大學、英國的大學、法國的大學，我特別訪問他們的中文系，他們有能力讀中國文言文、讀中國的古籍，我非常佩服。我問他們，你們學這個學了多久？他告訴我三年。可見得不難，三年他就學會了，就能夠吸取中國五千年的智慧，五千年的理念、方法、經驗、效果，對於我們自己身心修養，對於我們家庭幸福、社會安全、國家富強，這個世界上所有國家、族群平等對待、和睦相處。多麼好的東西！這些典籍統統保存到今天，沒有遺失掉，這就是《四庫全書》。我們南昆大圖書館有，我還送了一套《薈要》，《薈要》是《四庫》裡頭的精華篇，非常有價值。

所以今天我們談到健康長壽，延伸到家庭幸福、社會安全、國家富強、世界和平，不是做不到，古人這些智慧經驗告訴我們可以做到，只要我們認真努力好好的學習。我們定下步驟，也是一個階段、一個階段這麼學法，大家能把這樁事情展開做好，澳洲領先全世界，把全世界帶向安定和平，從圖文巴開始。今天我的報告就到此地，謝謝大家。