主持人：各位中時報系的讀者朋友，阿彌陀佛！我在這裡問候大家好。最近因為SARS的侵襲，我們常常感到個人人心的不安，社會的浮動。但是有非常一個好的殊勝的因緣，就是我們今天能夠在淨空法師跟幾位貴賓的安排之下，我們要做一個「一顆好心關懷系列」的座談會。

這個座談會我要先說明一下它的緣起，這個緣起就是由AIG全球信用卡發行中心的事業部總經理陳寶英，陳女士，她發心發願要來做這樣一個系列的活動。從五月二十九號開始，在中時報系的平面報紙上面有四個文字的說明，全部都是由淨空法師他所撰文主稿來談這個「SARS，我們如何安定人心」的一個問題，這是一個活動的主軸。此外透過中時電子報專屬的網站，我們有提供相關的資訊。今天等於是我們這一系列活動的第三個環節，我們有四位貴賓在此跟大家舉行一場座談，最重要的是我們利用視訊連線跟澳洲的淨空法師要在這邊有一個對話，我們現在先遙遙的向淨空法師致意。淨空法師，阿彌陀佛！

淨空法師：謝謝，謝謝。

主持人：第二位我要介紹的是我們的貴賓，也是知名的電視主播汪用和汪小姐。汪小姐，阿彌陀佛！

汪小姐：主持人好，大家好。

主持人：謝謝，謝謝您的光臨。第三位是我的老同事老朋友，她目前是上善人文基金會的執行長，鄧美玲鄧小姐。

鄧小姐：阿彌陀佛，大家好。

主持人：第四位我要介紹是我們剛剛才認識，但是好像彷彿早

已有好的因緣相識的沈國楨沈醫師，謝謝你。

沈醫師：阿彌陀佛，大家好。

主持人：淨空法師，師父，阿彌陀佛！再一次的問候您安好。今天的座談會我們要首先麻煩由您開場，來為我們開示，談一談在SARS這樣的影響下，我們如何求得個人心神的寧定自持？那麼有十分鐘的時間，我請法師能夠充分的來給我們做一個開示。請開始，謝謝。

淨空法師：謝謝大家！今天非常難得有這樣一個機會，我們利用高科技跟諸位在一起見面。沈大夫我也有很久沒有見面了，今天在這裡看到了，非常歡喜。SARS這個問題，實在說，這種瘟疫傳染在世界上每個國家地區幾乎每年都有，要不是很嚴重，很難引起人的注意。當初香港同學把這個事情告訴我，我說這個事情，這個瘟疫應當在一個月就可以過去，沒想到的是由於大眾傳播影響很大，使許許多多人感覺到驚慌，突如其來的這種病菌不知道用什麼方式來對治。這種病況在古時候我們也曾經看到過，歷史上有記載的（東西方都有），實際上是可控制的。真正的因素，佛法裡面講得很多，現在科學也逐漸的證明，是佛經上講的「一切法由心想生」。

最近這兩、三個月，大概三個月前有同學從網路上節下來，日本江本勝博士對於這個水結晶的實驗，我原來都不曉得，他們已做了八、九年了。去年我在日本兩次訪問，不知道這個事情。從這個實驗，他發現水它有能看，有能聽，能夠接受我們一般人的訊息。我們給它善的觀念，它反應的結晶非常之美；給它負面的資訊，它反應的結晶非常醜陋，試驗了幾百次，證明它確確實實有這個能力。

當時這個訊息拿到我這邊來，我立刻就想到《楞嚴經》上有幾

句話，「如來常說，諸法所生，唯心所現，一切因果，世界微塵，因心成體」，這是他從這樁事情證明了。最近我跟江博士有聯繫，我原本想在六月份到東京去訪問，現在因為其他的事情推遲了。他八月到澳洲來，我會請他做幾次講演，都在大學裡頭舉行，我讓他舉證明。佛在經典上說，所有一切物質都有見聞覺知的能力，包括我們身體每一個細胞，每個細胞都有這個能力。如果我們遇到疾病，遇到困難，如果是用清淨心、善心，它這個細胞裡面的病毒它會化解。這個事說起來是非常之玄，現在我希望的是科學能夠證實這一點。

所以對於這樁事情不要驚慌，這愈慌就愈亂，問題、病況就會愈嚴重，我們以清淨心，心地愈清淨愈好，以善良的心，決定不要去想這些不善的事情。這是佛在《十善業道經》裡面教導我們，裡頭有很精采的一段話。佛說，他這是告訴龍王，實際龍王是代表我們，他說「菩薩有一法，能除一切世間苦」。這一切世間苦，當然我們這種瘟疫應當是包括在其中的。這是什麼法？佛說「常念善法，思惟善法，觀察善法」，這很重要。常念善法就是我們講存好心；思惟善法就是你的念頭好、念頭善；觀察善法，我們的行為善。如果說心善、念善、行善，這一切負面的東西都不會產生，因為「一切法從心想生」。這是佛在《華嚴》跟一些大乘經上常講的。

「一切諸法，因心成體」，心是能現能變，萬物是所現所變。我們希望科學能把這樁事情證明，我們的宇宙人生觀一定會有很大幅度的改變，我們自己能夠保持自己永遠的年輕。我常常講，佛法裡頭不老、不病、不死，這是真正可以能做得到的。即使做不到，至少衰老會減緩，這是肯定的。我接觸的幾個人，我的老師李炳南老先生，很多人見過的，他八十歲的時候，你看起來也就是五、六十歲的人的樣子。那是什麼原因？我們現在懂得心善、思想善、行

為善，確確實實能夠化解。

我在講經時常說，這個心地清淨不受任何病毒感染，心地慈悲，這個慈悲心能解毒。慈能解毒，這經典上有許許多多的記載，有待於我們證實，這是從佛法裡頭，聖賢人告訴我們的。另外，我們從醫藥上來說，許許多多我們看到病況在嚴重的時候，醫生宣布已經沒有藥物能夠治療，所以一般人聽到這個話非常沮喪，這心理的傷害就非常大，會引起疾病急速的變化。實實在在講，醫生不能治療，並不是說他這個病無藥可救，我們自己所知道的這個知識不夠，我們要相信一定還有人有能力、有方法來治療。

在這一方面，我深深感覺到中國古聖先賢起心動念為眾生、為大家幸福，所以一生做學問都虛心，不恥下問。有許許多多我們中國講祕方、單方，現在說這些都不合科學，可是這是千百年傳下來的經驗，它確實有效果，所以我們希望就是科學家不要否定它們，不要輕視它們，要認真去研究。把科學理論依據找到了，那我們科學的領域就更擴張了、更擴大了，更能為人類造福。

像中國中醫裡頭，像澳洲土著，確確實實，他們不認識字沒有接受過任何教育，但是土人有很多治療的方法，我們一般人看見了非常神奇。他一點醫學常識都沒有，但是他遭遇到困難疾病，他那個藥方治療的效果真正是不可思議，所以我們要虛心去研究它。所謂是世界之大，無奇不有！許許多多落後的民族、沒有開化的民族，他們自古以來能夠生存到今天，一定有道理，不能用「不合科學」這一句話把它否定，這個我覺得有一點太武斷、太過分了。如果我們肯細心去研究，可能它裡面有很多我們所不知道的這些治療的方法。我們在尋求它的理論，對於醫療領域一定有很大的進展，有很大的進步，對人類的福祉，我相信會起更好的效用。

SARS的問題，現在在全世界我看到這個報導好像已經下降了，

我過去想像當中這個瘟疫時間頂多大概一個月就可以過去了，沒有想到它現在能延長到三個月。它也會受季節的影響，病菌在某一種溫度氣溫之下它不能夠生存。

主持人：是，謝謝您法師，謝謝您給我們第一段的開示，因為我們現在在場的幾位貴賓，他們就是我們真正是生活在台北，在SARS籠罩之下。剛剛法師給我們開示這個「心、念、行」，都要依照「善」的準則來做。我覺得這一點是我們感覺上好像是「知易行難」，就是我們知道的容易，但是並不是那麼容易去能夠達成。所以我現在想請他們三位一一的，就他們生活中所感受到的，他們來發表一點他們的看法，最重要就是待會兒還要再請法師來為我們釋疑，謝謝。我們現在先請汪用和汪小姐來跟我們談一下好不好？

汪小姐：是。大家阿彌陀佛！感謝法師剛剛的開示。我剛剛聽了法師的開示之後，其實我自己這一陣子以來，一直覺得說大家也許是應該有一些宗教上的信仰，或者是價值上的信仰。當然宗教上的信仰，除了像淨空法師這邊一再闡釋佛教的「存好心，做好事」之外，當然我覺得任何的宗教信仰，只要它是鼓勵大家去行善的，我覺得在我們台灣中國人的傳統社會裡頭，就是覺得說其實善有善報，好心會有好報。所以我覺得當你存善心的時候，也許大家就會自然而然的覺得說：我做好事，那我應該會有好報吧！我應該比較不容易得到SARS吧！我覺得好像這個其實不管你說它是宗教信仰也好，或者是一種價值信仰也好，比較容易幫助我們的這個人心安定下來。不過當然像剛剛主持人也特別提到了，像法師跟我們開示那麼多，可是還是有很多人他可能，雖然我們都知道，但是可能做起來不是那麼容易。所以在這個生活上如何要做得好，這個待會兒要請法師再多多開示。

另外一個是我自己感覺到的是說，其實有的時候面臨SARS這樣

的一個時期，真的是危機就是轉機。比如說很多人，他可能長久以來下班以後，或者是很晚很晚才下班，或者是下班以後他有很多的應酬飯局，一攤接著一攤，他不太清楚他的家庭的價值在哪裡。結果因為SARS這樣子的一個侵襲，讓他整個人徹底的滌淨，他可能沒有地方可以去，於是只好回家。可是回到家之後，他才發現原來老婆對他那麼好，原來孩子其實那麼的需要他，原來老婆做的菜也滿可口的，然後才會發現說其實所有的家人都是很關心他的。我覺得那種家庭的價值其實在現代這樣一個忙亂的、功利的工商社會時代，其實是很難得的。

當然我們覺得說，我們很遺憾SARS帶來了那麼多無辜人命的犧牲，但是真的我們如果說把每一個苦難都當成是一個逆行菩薩來去想的話，當然在某一個方面，我們還是非常的、深深的對失去親友的這些不幸的朋友，感到非常的難過。不過另外一方面我們也要感謝他們，就像剛剛我們很多人都提到的，其實每一個犧牲的生命都是一個菩薩，他是來示現我們在這個社會當中，我們到底應該接下去是怎麼樣的走下去，以什麼樣的步伐往什麼樣的方向繼續前進。

另外當然也是，我覺得也帶給我們現代愈來愈要求更多更多更多的社會，其實了解到「平安就是福」。像之前我跟一個朋友聊天的時候，我的朋友就在跟我抱怨，就在跟我講說：我現在這個工作好煩，然後什麼什麼事情，又覺得怎麼樣怎麼樣怎麼樣。我就跟他講了一句，我說：你知道嗎？我覺得你很幸福了，因為你沒有得到SARS。他聽了以後，他就開始笑。可是我真的覺得是在這樣的一個社會，它其實也幫我們開示了一個道理，就是說平安就是福。

我們以前常常講平安就是福，可是我們每個人都會想說：對！我知道平安就是福，可是我除了平安之外，我還要別的別的別的。可是現在發現，其實我們真的，你如果說只能許下一個願望的話，

錢財、平安，這個什麼所有的一切虛榮、名位，你只能選一個的話，我想大概絕大多數的人，十個裡頭有九個會說：我要平安。對不對？我沒有了平安，我其他什麼都是空的。可是在真的是所謂的太平盛世的時候，很少人能夠悟得到這個道理。但是在現在大家真的就比較容易深刻的體會到，真的，平安就是福。所以也要感謝大家，平安就是福，希望大家能夠彼此勉勵、彼此提醒。謝謝，阿彌陀佛！

主持人：謝謝，謝謝汪小姐，妳講得非常好。重新找到家庭的一個價值，重新找到人生的定位，重新也去尋求一種宗教的慰藉。因為過去大家追逐物質的東西太多了，大家一味的希望能夠享受，真的是非常感謝妳。我們現在再請上善人文基金會執行長鄧美玲鄧小姐來為我們說一下。謝謝！

鄧小姐：好。師父，阿彌陀佛！我真的是非常感謝今天有這樣的一個機會來，可以親自的跟師父請教一些問題。因為我個人在好多年前讀過師父的著作，那本著作非常的簡單，但是對我的影響非常的深刻，我覺得師父把佛法講得非常的清楚明白。師父說：佛法不是什麼，佛法就是一個最好的人間的教育，佛陀就是最好的教育家。

我離開中國時報之後，我接了上善人文基金會的工作，我的第一個工作就想到說，我可以為社會做些什麼事情？後來我就發起了一個「台灣好好運動」，這個台灣好好運動，我就認為說，我們只要每個人都把自己的事情做好，那這個社會就一定會非常好。我們只提了四件事情，一個就是「好好吃飯」，再來就是「好好走路」，接下來就是「好好說話」、「好好呼吸」。我認為「好好吃飯，好好走路，好好說話，好好呼吸」，其實就是佛法所要講的全部的精神內容。所以我說上善人文基金會工作的起點是這四件事情，它

的終點也就是這四件事情。在三月份的時候突然就暴發了SARS這個事件，我就說好像是老天爺特地發動了這個SARS，來替我們這個活動做promote，因為讓大家突然覺醒到。尤其像現在SARS來了，所有的醫生都告訴我們，最好的方法就是回到大自然，因為我們好好走路就是要回到大自然。

昨天我看到一個報紙有一個報導，就是三峽的大壩它開始起建了，開始蓄水，兩岸有好多好多的動物就開始逃生，我看了覺得非常的難過。我覺得那就是另外一種，人類的想要用一個有形的建築去抵擋大自然的這樣一個做法，我們對動物的那種殘暴，這些東西其實它反應出來的就是一個很具體的SARS。我真的覺得SARS是一個帶著撒旦面孔的天使，它是要來為這個世界示現，告訴你們說，你們過去有好多事情都做錯了，應該要有一個反省的力量。

在這一段時間之內，我其實看到好多好多報章媒體的做法。那一天突然看到淨空法師，我們淨宗佛陀教育基金會做的這樣一個廣告的時候，我覺得那就是我們現在在等待的，我們現在想要做的，就是發動每一個人，每一個人其實都有力量，去從改變自己到改變社會。因為我們要改變社會其實是非常難的，但是改變自己是非常非常的容易。佛法所要講的其實也就是你自覺了，一個人自覺了，你先做自了漢，你才能去度眾生。所以我的想法，我自己的一些小小的經驗是這樣子。當然還有很多地方可能會有一些疏漏，還要請師父多多給我一些指教，謝謝師父。

主持人：謝謝，謝謝美玲。美玲經歷過人生的一個很大的波折，所以我對她後來所做的一些事情，我感到她堅強之中，她帶有一種就是我們在佛家裡面講的，除了慈悲之外還有智慧。我覺得我們慈悲好像只是去關懷，像她剛剛講到她所看到的一些萬事萬物，這是與天地同悲。但是她常常推動一些事情，像這個「好好運動」，

連陳總統都非常重視。所以我覺得就是真的，我們在講到個人的靜定之外，我們能夠有這樣的一個關懷心，同時我們還有智慧去幫助別人，這是我非常感佩她的地方。現在我想請沈醫師，您就醫學的角度來跟我們談談我們今天的主題。

沈醫師：主持人、各位來賓大家好！師父，阿彌陀佛！SARS在世界上剛出現的時候，我們不把它當作一回事，認為只是一個別的地方的事，大陸的事、香港的事，跟我無關。因為這個疏忽，它有一天靜悄悄就來到我們台灣了。在台灣出現的時候，有同修來跟我講，這SARS好像會造成一個大的災難。我說：不要緊，才兩個而已，我們兩千三百萬人，它是千萬分之一。我說：你不要恐慌。那這句話還沒講完，隔了不久，和平醫院就開始封院了。

那時候我給我自己一個很大的提醒。我說！SARS不是病毒，它是個菩薩。在這個境界裡面，我得到了什麼樣的反省？我得到了什麼樣要沉思的一個地方？我們很多時候都忘記了人與人之間，人與社會之間，人與我們這個世間的一個共存共榮的一個方式。我們只知道好吃的東西，我們要吃它，好玩的東西我要多玩它幾趟，好看的东西我要佔有它，這個心一直在變。

三千年前釋迦牟尼佛，我們的老師他告訴我們：境界是隨著心要變的。五千年中國的歷史文化告訴我們「你要小心，病從口入」。我慢慢去探討一下，SARS是從一個野生動物，現在一些科學家告訴我們，它在果子狸身上會有。我們這麼愛吃果子狸，牠會讓我們更健康、更滋補，一項一項這貪念，錯誤的貪念、錯誤的佔有，然後我們要到深山、到荒郊野外、到原始森林，去想盡方法求取那些所謂山珍，滿足我們的口欲。廣州那個大集市場，如果有去過的人，它裡面所有的山珍，你都看得到的，那果子狸是一袋一袋的，烏雀就像我們下在水裡面水餃一樣，他殺的是血流成河。這個經過多

年、幾百年，生物界它一定會有反彈的，它反彈的方式是，它如果在果子狸身上它不安全，它要移民，移民到人的身上來了。

所以說我們猜這裡面，我自己就深深的去體會，我們的慈悲心是不是愈來愈薄弱了？我們每天在念阿彌陀佛，早上做早課跟阿彌陀佛報告：我有慈悲心。晚上我跟阿彌陀佛報告：我今天做得還不錯。但是我覺得好像我們早課做的、晚課做的都沒有很落實，是不是只是一個交代說，我是一個好寶寶、好學生，我把兩堂功課都做完了。所以真正回過頭來想一想，這個SARS是不是除了造成人與人之間的不安，是不是我們還要想到它真是個大菩薩，顯示說我們要反省一下，我們今天做的事是不是真正的這麼落實？落實在我們生活言行，包含我們自己心地裡面。釋迦牟尼佛告訴我們「一切唯心造」。是！這外面都唯心造，你從境界裡面如果再不回溯到我們本心裡面來的話，那可能一次SARS，SARS二號、三號、四號可能夠就接著來了。

從九二一以後，我們在台灣，尤其在台北市經歷過天災有賀伯颱風、納莉水災。這在幾十年來，都是認為小颱風的中度颱風，會造成我們台北市變成一個大運河，這是想像不到的一個損失。但是在裡面，我們有沒有在裡面做了一個人自心的反省？也是沒有，我覺得就是反省也是不夠，不夠徹底。

這次SARS來到台灣，我們看到一批一批醫護人員躺下去。我那時候跟我們的職場上面的朋友在講，我說我今天五十多歲了，我沒辦法穿上隔離衣，跟他們去到SARS照顧病人第一線，但是他們的表現，我們真正的看到菩薩所謂的布施。布施我們有財布施、法布施、無畏布施。這一批一批醫護人員，他表現出來的是讓我們的病患心安，讓我們的病患得到最好的醫療照顧，讓他免除了恐怖，他真是一個無畏布施。然後這一批一批醫護人員，他自己本身拿他性命

來照顧這些患者。當然也有一些人因為重病而往生的，他們是什麼？法布施，以身教來代替言教。在這個布施裡面，我們深深的體會到大菩薩的精神，在這一批醫護人員我們都看到了，我也對這些同業感到真正的欽佩與感激，也是學習。這是我一點分享，謝謝。

主持人：謝謝沈醫師。師父，我們現在希望能夠進入第二個主題，就是我們剛剛幾位他們都談到，他們個人在這個SARS的侵襲之下，他們所見所聞，他們所感受到的。一方面我們想請大師為我們釋疑，就是有什麼地方我們做得不夠完善、不夠精美的。另外一方面我們希望進入第二個主題，就是能夠請師父為我們繼續開示，就是我們個人能夠靜定之後，我們跟周遭的我們的同事、我們的親人、我們的朋友、我們的社區裡面的每一位我們接觸到的人，怎麼樣一個好的互動，能夠讓這樣的人際關係能夠更和諧？我們恭請法師為我們開示，謝謝。

淨空法師：駱先生、汪小姐、鄧小姐、沈大夫，我剛才聽到大家的談話，我也很有感想。前年，是二〇〇〇年了，我有機會到長江三峽上游做一次旅遊，當時我心裡非常難過，因為兩岸森林完全沒有了，所以這個水土的保持破壞了，才有長江氾濫的水災。這地方在抗戰期間，我曾經去過，那個時候自然景觀完全沒有破壞，我們想到古人許多詩詞歌頌描寫江山之美，二千年我去看的時候，那個景觀完全見不到了。這次我也聽說水庫已經開始蓄水，這是許許多多的生物都要遭這個大劫難，這個在我們一般講，這是破壞了自然的環境，破壞了自然界生物的均衡，人不懂得愛惜環境。所以這些年來，我們常常聽到講環保，環保每個國家都在做，地區也在做，實際上，治標不知道治本。既然講求環境保護，還不斷在破壞環境，這叫我們感覺非常遺憾！環境保護要真正能做好，這還是聖賢教導我們的。

有很多人，在國際上許多人問我：這佛教到底教的是什麼？我用最簡單的話跟他們講解，佛只教我們三樁事情：第一樁，教我們了解、明瞭人與人的關係，怎樣把人際關係處好，這是第一個；第二個，就是要我們認識人與自然環境的關係，怎麼樣跟大自然相處好，和睦相處；第三個，現在有一班人他不太能接受的，人與天地鬼神的關係。講天地鬼神，你說這是迷信，你不能接受，我換句話跟你講，現在科學家已經證實這個空間不是一個單純的，是不同維次組成的，很複雜，所以有三度空間、四度空間、五度空間。在理論上講，空間維次是無限的。實際上，今天科學家確確實實證明有十一種不同維次空間存在。我說跟天地鬼神的關係，就是跟不同維次空間生物的關係，現在科學沒有法子突破。

佛教，這六道輪迴不是佛教講的，印度教講的。印度教他們說有一萬多年的歷史，諸位曉得佛教才三千年歷史，但是在世界上一般承認，這個印度教至少有八千五百年的歷史，所以比我們佛教長得多，輪迴是他們說的。他們怎麼說的？他們見到了，換句話說，他們這個空間維次突破了。用什麼突破的？有人講特異功能，實際上講就是禪定，就是心清淨，心清淨到極處，這個空間維次突破。科學用方法，還找不到方法來突破，古時候這些宗教家他用禪定，在相當深度禪定的時候，最容易第一個能突破的就是人跟鬼道，這個非常接近，然後你能看到地獄道，能看到欲界天，能看到色界天，能看到無色界天，你用這個方法去修，你也能見到。

所以它不是一個理想、不是一個幻想，它確確實實是有方法來突破、來看到，所謂是現量境界。但是印度古老的宗教發現，看得很清楚、很明白，不知道這是怎麼回事情，為什麼會有這種事情發生？到底這個什麼原因發生的？釋迦牟尼佛出世之後，才解答了這個問題。所以過去知道這個是當然之事，不知道所以然之理，佛出

世之後把這個六道輪迴所以然的道理解釋出來了，它是怎麼來的？怎麼發生的？怎樣解脫能超越？這佛法裡面有方法。

所以「一切法因心成體」，歸根結柢的方法，永嘉大師《證道歌》上講得很好，「夢裡明明有六趣，覺後空空無大千」。換句話說，迷了的時候才会有這些境界發生，但是這些境界都不是真實的，是個幻相。《金剛經》上講的「一切有為法，如夢幻泡影」，它是幻相。今天最近的科學家，我有些同學送給我這些報告我看了，看了很有意思，科學家發現，無可以生有，無中能生有，這是現代發現在某一種狀況之下無能生有，有能夠歸無，能夠回歸。

這個時間跟空間也在某一個狀況之下，時間空間沒有了，這個佛經上常常講。空間沒有了就是遠近沒有了，我們現在面對面談話不需要用這些機器，確實面對面。這佛經上講的，你看西方極樂世界，你坐在那裡並沒有動，你看十方諸佛剎土，你要見佛，佛就在面前；你要聽講經，他就在你面前講，他沒有來，你沒有去，這是什麼？空間沒有了；沒有先後，時間沒有了。現在科學家從數學裡面推算出來的，他說在某一個狀況之下空間跟時間都會失掉，那失掉的時候就是佛經裡面講的「一真法界」，但是他現在不知道用什麼方法，理論上是肯定的。

另外一個現在發現的就是宇宙的起源。一般人現在都相信宇宙的起源是爆炸論，現在他們發現，不是的，「一時頓現」，這個一時頓現跟《華嚴經》上講的一樣。所以我們歡迎科學不斷的去發展、去研究，這佛經上講的不思議的境界，慢慢都被理論上證明。但是事上不曉得怎麼樣去入這個境界，佛法講的是禪定。佛家講方法門徑，叫法門。法門，法是方法，門是門徑，方法門徑，法門無量無邊。無量無邊的法門，你要曉得都是修禪定，就是修禪定的方法不一樣，所以說「法門平等，無有高下」，就是這個道理，統統修

禪定。我們念佛，用持名念佛的方法修定，希望達到一心不亂，一心不亂就是禪定。到一心不亂的時候，這個空間維次都突破了。

所以空間維次怎麼來的？是妄想分別執著來的，妄想無量無邊，分別執著也無量無邊，所以空間維次無量無邊。你能夠把心定下來，心收回來，妄想分別執著統統打掉了，所有空間維次都突破了。這有理論的、有道理的，然後你才曉得整個宇宙是自己。我們這個人是小宇宙，外面是大宇宙，小宇宙跟大宇宙是一不是二。然後你才曉得人與人的關係，人與自然環境的關係，人與天地鬼神的關係，非常密切！關係密切到什麼程度？像我們一個人的身上，眼睛跟耳朵的關係，耳朵跟鼻子關係，六根跟內臟各個部位的關係，它是一體的，哪個地方出了問題了，人就生病了。

宇宙是一體的，所以佛的真誠心遍虛空法界，清淨心遍虛空法界，佛的平等心遍虛空法界，慈悲心遍虛空法界，我們本著這個原理原則推動愛的教育。這些年來，我們在國外推動族群的團結、宗教的團結就用一個「愛」字，用一個「感恩」。我這幾年在做，沒有想到這個日本江本勝，他實驗這個水的時候發現愛跟感謝，那個顯現出圖案是最美的，所以他這個九年多來的肯定宇宙之間「愛」、「感恩」是真理。如果我們把愛心擴大，愛一切眾生，愛宇宙，愛虛空法界，我們就回歸到自性了。

所以我們應當是以真誠清淨平等的愛心對一切人、對一切物、對一切天地鬼神，念念之中都存著感恩的心。我們一飲一啄，身上穿的衣服，多少人血汗勞力供養我們。所以佛法講眾生恩，每一個眾生對於我都有恩，我都要用真誠愛心對待他們。常常用感謝的心才能化解世間許許多多的災難，化解許許多多不幸的這些問題。

主持人：謝謝，阿彌陀佛，謝謝師父。我們這幾天看到社會有好多搶案，真是讓人家覺得不安，也是覺得心裡非常遺憾的地方。

所以師父剛剛講得很好，人跟人之間其實就是存著愛，存著感恩的心，就可以把人關係互動變得很好。不過我想我們最近在SARS這個期間，因為很多做生意的人沒有生意了，沒有收入了，家庭變得困頓了，夫妻之間關係也不和諧了，人跟人之間也變得很緊張。所以我就想請各位發表一下，就是我們所看到、所想到的，這樣的一個生活的，等於是我們所看到的一個外觀。是不是請汪小姐再開始，謝謝。

汪小姐：阿彌陀佛，剛剛聽到師父特別開示說，其實佛教就是要教導大家去了解人與人之間的關係，人與天地之間的關係，人與自然之間的關係，還有人與鬼神之間的關係。我其實很有感觸，當然講得對不對還要請師父多多指導。我可以講兩個我自己聽來的小故事，其中一個我是聽當事人他自己轉述的；另外一個是我朋友的朋友，他發生在我朋友的朋友的身上的一個真實故事。

我們先聽這個我朋友這個當事人，她自己就是當事人（她轉述的這個故事），她是周大觀文教基金會的執行長趙翠慧，趙女士。她曾經有一個作家朋友，她跟那個作家朋友本來就是兩個人一見面就覺得互相看不順眼，很不舒服，我不喜歡你，你不喜歡我，所以他們兩個覺得彼此少見面為妙。但是有一天偶然的一個因緣之下，這個作家朋友他去接受了一個催眠，就去接受催眠，結果這個趙翠慧就在旁邊看著，看著看著，趙翠慧自己進去了那個催眠的境界。其實我覺得催眠，我自己本身受過催眠的訓練，我覺得催眠是一個非常，就像師父講的其實人心是無限寬廣，無限大的，所有的空間距離，甚至時間的距離，可以被我們現在所謂的我們的科學的這樣的一個定義給它打破藩籬的。

趙翠慧進入那個催眠的境界之後，她突然看到了一個景象，她是一個十幾歲的小女生，十幾歲的少女，抱著一個幾歲大的一個小

妹妹，抱在懷裡，為什麼要抱著她？因為她們兩個在一個廟裡頭，結果那個廟燒大火了，所以她們兩個為了逃命，可是又沒有辦法逃，所以那個趙翠慧就抱著那個妹妹，就是要護衛著她，但是到最後她們兩個被那個大火燒死了。可是她後來她自己就知道為什麼她看到她覺得很不舒服，因為她一接近她的時候，就提醒了她潛意識裡頭存在的那個不愉快的記憶，她曾經被火這樣子活活燒死過，所以她們兩個彼此就很不喜歡。但是經過了那樣的一個事件，她們兩個同步看到了那樣一個畫面，感受到那樣一個過去。經過那樣的事件之後，她明白了，原來我這麼討厭的一個人，其實我上一輩子，我前世，我曾經是要用我的生命去護衛她的；原來她曾經用她的生命來護衛我的。她們兩個從此以後變成無話不說的好朋友，莫逆知己。

那麼我要講的是，你看看如果連兩個彼此覺得看不順眼的人，其實她們在過去也許都是一個那麼深厚感情的這樣一個交往的話。何況也許今天我看你並沒有不順眼，你看我也沒有不順眼，那表示我們兩個也許我們在前世的因緣，我們今天有這個機緣見了面，表示我們也許前世的機緣是更好的，我們也許本來就是不錯的朋友。更何況再往進一步說，如果今天你覺得一個人好，你看到他，你對他有好感，那麼更表示說也許你們真的在前輩子你們就曾經有機緣，也許你們就是好同事，也許就是好夫妻，或者也許你們就是好朋友。所以我的意思是說如果連兩個彼此原本討厭的人，他們在過去世都曾經是彼此這樣子護衛著對方的話，我們怎麼能夠不珍惜現在，我們中國人說的「百年修得同船渡」，現在的一個偶然的機緣，你所認識的所有的人。

我再提一個我剛剛所提到的我朋友的朋友的這個故事。其實說起來很玄妙，我覺得信的人信，不信的人，其實也許還是可以從裡

頭得到一點點啟示。是說我的那個朋友的朋友，是一個高級知識分子，是一個很體面的年輕人，一個男孩子，但是有一天突然莫名其妙的，他的雙腳就不能走路了，遍尋名醫都沒有辦法解決他的問題。他的爸媽非常的著急，到處求神問卜。後來也是一個非常巧合的機緣，他的一個輾轉輾轉輾轉的一個朋友，結果就告訴了他說，這有一個醫生也許可以幫助你，你去試試看。結果他就去試，果然這個醫生，在遍尋了所有名醫之後，這個醫生真的就是幫助他病情大幅的改善。

在此同時，他的父母當然到處求神問卜，看看怎麼樣可以救這寶貝兒子，結果就問到了。也是一個偶然的情況下，就問到了這個指點說，其實這個給他電話，給那個醫生電話的朋友，就是他的寶貝兒子前世曾經救過的一隻小螞蟻。這個聽起來覺得很玄妙，事實上我的朋友在跟我轉述這個故事的時候，也是告訴我說他聽了這個故事之後，不管他是不是真的，可是至少他覺得說，他從此會抱著一個謙卑的心。就是說即使是一隻小螞蟻，在當時你跟牠結下這樣一個善緣，也許幾百世之後，他有一天他會反過來救你。

所以我覺得這是一個，就是剛剛師父所講的，讓我們明瞭了人與人之間的關係。其實人跟人真的是有時候，甚至我們講也許你是我，我是你，或者說上一世，我們原本都不知道這個坐在我們身旁的這個人，我們上一世跟他之間有沒有怎麼樣深厚的關係。因為我自己本身很相信輪迴，所以我也相信說其實在經過這樣的一個百轉千迴之後，真的大家今天能夠不管是見面或者是認識，或者是不認識，其實都要把握這樣的一個因緣。就像剛剛沈醫師也特別提到說SARS，我們當然很難過有很多不幸的朋友感染到SARS，然後離開這個人世間。可是我們也要感謝因為他們的示現，讓我們知道說其實我們身邊的人，我們真的要好好珍惜，因為我們不知道什麼時候他

們會離開我們。在這樣的情況，我們當然要把握當下去好好的珍惜與他們的相處。

另外一方面，也是說它其實也是提醒了我們大家，其實這個SARS就是一個告訴我們，你幫助了別人，你就是幫助自己，你幫助自己，然後保護好自己也是保護好別人。就像剛剛執行長特別提到的，鄧小姐所提到的，我們把自己每個人分內的事情給做好，我們讓我們自己都不感染到SARS這個病毒，它可能就沒有辦法散播出去，它就不會傳染給我們身邊的人。當我們幫助我們身邊的人做好一些防護的工作的時候，事實上當對方不感染的時候，我們自己也減少了被感染的機率。所以我覺得它其實教導我們，說我們的互動是那麼的密切。尤其在這個地球村的時代，它其實也是告訴我們，我們千萬不要再以為說，遠在千里之外的某某地方發生了什麼事情，它其實是跟我們是沒有關係的。甚至我們這個《渾沌》那本書裡頭講，一隻蝴蝶拍翅它都可能造成整個地球氣候的一個連帶效應改變。所以我自己個人是覺得，真的，人是很渺小的，在這個時候，我們真的應該要知道說，其實你利他的時候也就是利己。從現實功利一點的角度來出發，當你幫助別人的時候，當你去珍惜別人的時候，其實也就是對自己好，謝謝。

主持人：謝謝。萬物皆有情，其實真的拯救一隻小螞蟻，有時候牠也是一個很微妙的生命。不過我聽到汪小姐講這個，我是覺得我們確實對輪迴抱著一個敬畏的心情。因為我常常覺得像為什麼有的人長得慈眉善目，有得人長得滿臉橫肉。可能前世輪迴的時候（有人是這樣子講），這個人他就從畜生道就是剛轉為人世，所以他的修行還不夠，等到他再幾世的輪迴之後，慢慢、慢慢他就真的變得慈眉善目起來。這個當然也是信者恆信，不信者恆不信。不過就是我覺得真的人跟人相處之間，確實就是也是要帶著這樣的一種關

懷的愛心，慈悲的。這樣我想鄧執行長她更有感受這方面。

鄧小姐：是的。好多年前我讀到弘一法師的傳記，它裡面提到有一段故事，就是他在深山裡面修行，就住在茅廬裡面的時候，很煩惱，因為老鼠非常的多。後來他就想到老鼠也是眾生，牠們也不過就是為了要吃飯。所以他就每天固定的飯食供養老鼠，然後再念大悲咒，結果後來他發現老鼠的數量沒有增加。我後來看到這一段我覺得非常有趣，有一天我在我家裡發現好像是老鼠屎，然後又看到好像是老鼠的身影從我的家裡咻過去。我就開始學弘一法師，我就跟老鼠說，我說：我很怕老鼠，我知道你有要生活的空間，那我們各自不要互相打擾。我就把那個老鼠屎拿掉，結果那個老鼠屎從來就沒有再出現過。本來是在我家裡固定的地方，天天都有，可是後來就沒有了。我就想到其實剛才師父有提到說，其實我們與萬物是一體的。

其實我去年十月到大陸去參訪了二十六個禪宗道場，這個參訪的過程對我來講非常重要，因為我一路思考中國的社會，中國的大地上曾經產生這麼了不起的禪宗的，就是說從印度的佛教再到中國的佛教，它其實讓佛法更人間化，它跟整個中國文化是互相結合的。我就想說今天中國要起飛了，那麼中國的社會，我們今天可以為社會、為全世界的人類貢獻的是什麼東西？我就想到是中國漢傳的佛教，就是禪宗。

我最近讀到一些禪宗祖師大德他們的生活歷程，我真的是非常非常的感動，他們生活都非常非常的儉樸。像石頭希遷大師他寫的《草庵歌》，他住在草庵裡面，他說眾人都不住，可是我住，眾人愛的我不愛，可是這個草庵雖然很小，可是它就是一個法界。像那樣子的一個生活的態度，我覺得其實就是我們今天要提供給全世界的人一個最重要的反省，人類慾望太過，人類貪求太多。所以我現

在就開始教導小朋友，你開始慢慢不要吹冷氣，你可不可以不要吹冷氣，你可不可以不要看電視，你可不可以不要一個什麼什麼東西。你慢慢減少，慢慢讓你的生活減少。

因為我們其實被很多很多物質的東西綁住了之後，我們覺得很多東西是理所當然的。就像中共要建長江三峽大壩，他理所當然，因為他要發展，他要他的那個，可是我們可不可以不要發展？今日人類的生活已經踰越太多，我們貪求太多，貪念太多之後，這造成整個生態就失衡了。整個生態失衡之後，回歸到我們的身上就是我們的恐懼。我看到有一本書《曠野的聲音》，澳洲的真人部落。你看一個美國人她跟著真人部落土著，他把她所有身上東西都拿掉之後，她就跟他一起去走過大陸，她的生活，她完全不需要任何東西，可是她走過大概二十來天，天地供養她一切她需要的東西。所以這個故事非常重要。

所以我覺得今天我們應該要，全體人類都應該要面臨一個反璞歸真的時代，我們一定從頭檢討我們的生活，否則的話，所謂末世的預言說到二〇〇一、一二年。但是這段時間是人類反省一個最重要的時機。我覺得最近師父提出來，用日本《生命的答案水知道》這本書裡面，他講的那個水的實驗，來證明說我們每個人可以改變自己，那個心念的重要。其實我覺得就是這個時機來臨了，請師父出來呼籲大家，先改變我們自己每一個人的生活，然後再改變整個社會，我覺得這個非常重要。

主持人：謝謝，謝謝美玲。妳剛剛提到說我們追求物質太過。但是我總有個感覺，我們追求物質太過，我們享受的比以前多，但是我們的快樂沒有以前多。以前我們小的時候跟姐姐們在樹底下鋪一個草蓆，就在那裡睡覺，很涼快、很舒服；吃的東西很簡單。但是現在這些東西，就像水果一樣，現在好大一顆水果，我們回過頭

來，要找那個土芒果，那個小的東西，要從那個原始的東西要找到自己的快樂。確實美玲講得沒有錯，我們在生活好像應該要倒退幾步，找到一點我們從前生活的一個樂趣。我也想請沈醫師也來跟我們講一下。

沈醫師：剛才跟主持人就報告過了，看到攝影機，我們這些人就不太會講話。但是剛才聽了師父講愛與關懷，我們也是每天都在講，對自己、對自己周邊的人要有愛心、要關懷。但是我也是有時候想，當我碰到一個比較不講理的病人的時候，我可以給他五分鐘關懷？還是兩分鐘的怒罵？很多病人來到我們的診間，他要經過長時間掛號等待，然後進來以後，他要把好多好多話要告訴我們醫生，他認為我們可以給他幫忙。但是我們有多少的時間，或多少的專心度，在傾聽他要告訴我們的，甚至說我們聽到了多少。所以經常講「三長一短」，看病的時間三十秒就走了。

事實上，這個也不是我今天講的一個主要目的，我講的就是說，今天要把世界，要把我們這個社會，要把我們這個台灣，甚至說我們台北市這個環境跟這個生活的空間做個調整，我就不曉得要關懷多久？要愛多久？要多少人能夠關懷？是五個人關懷，還是百分之百來關懷？因為佛法的教育，轉變境界是最快的。在師父說的經典裡面都告訴我們，佛經是救世最快的法寶，然後我們在執行的時候，用什麼方法來執行？那也是請師父等一下給我們指示開示的地方。

在民國二十幾年大戰亂的時候，印光法師那時候鼓勵的是印經、戒殺、吃素，那時候就是要讓刀兵劫要度過去。今天我們面臨的是很富裕的生活環境，自己認為富裕的生活環境，很好的一個生活條件，但是我們真正匱乏的是心理的寄託。我們覺得今天真正有個時間給你，給你三天的時間，你能夠做些什麼？你能夠把三天時間

充分的發揮到哪一個地方去？絕對不是說我在網咖裡面耽誤掉了，或是我在哪個地方去做了，我這三天時間你有沒有辦法做一個很深沉、很深度的一個沉潛反省？

在這個裡面我一直希望，剛才我們主持人，還有我們主播，還有我們執行長講的，如何在事相上反璞歸真？師父教我們有愛心、有慈悲心、有真誠清淨平等心，這個理論要落實到我們生活上，用什麼方法來落實？做好事、說好話都是行為上的。經過SARS這一次以後，每一個會議裡面幾乎講的都是回歸自然，回歸原始的生活，回歸到比較清淨一點、簡單一點、誠實一點、誠懇一點。但事實上社會表現出來是什麼？焦慮，搶奪，你爭我搶，闖紅燈。就是剛剛主持人講的，闖紅燈的還打架，因為我對你錯。這個事實上跟我們今天談的，好像是實際表現出來的又有一點距離在。這講起來就是說理論、方法我們都懂，執行面的落實，可能就是說用什麼方法來執行那個落實，這也是希望師父給我們一點力量。

佛法是大慈大悲，佛法是可以給我們有求必應，我現在求的就是說讓我平安一點，就是剛才主播講的讓我們選擇平安一點。我平安的話，我小孩子在外面晚一點回來，我覺得我可以回家睡覺，不要去接他回來了，遲一點回來沒關係；平安一點，我們走在路上不會被人家搶劫；我們平安一點，我們走在所有的地方就沒有一些恐懼，遠離這恐懼。當然一切心想的，一切心造的，都從自心裡面來做一個回歸，做一個改過。我們今天說實在要改過的方式是什麼？我還沒找到，師父，真的。謝謝，阿彌陀佛！

主持人：謝謝。師父，最後我們就要進入最後的一個主題，也是希望師父能為我們開示，就是談談剛剛因為師父談到人與人之間，人與自然之間，人與天地鬼神之間，這樣的一種相處的模式。好像我感覺師父是時間的關係，還有意猶未盡的地方。所以我想其實

這是一個終極的題目，終極的題目，因為我們從人一個小的單位，甚至剛剛師父講的從細胞開始，它的感受，這樣從最小最小的單位到最後最大最大的，可以說還沒有極限、沒有邊界的這樣一個大的範圍，大的宇宙。我想其實師父還可以跟我們開示教導的還很多，我希望師父能用最後這段時間，可以盡量的來為我們做一個啟發，謝謝。

淨空法師：謝謝！剛才我聽到汪小姐跟鄧小姐的談話，確實對於這些小動物有靈性，你們家裡面對老鼠實驗的時候，實驗很成功，這個事情我做得很多。我們剛剛到澳洲這個地方買下這個房子，這裡面的老鼠、蟑螂、螞蟻、蒼蠅很多很多，我們是用愛心跟牠交通、跟牠交流。常常勸導牠：我們要和平共存，我們各有各的生活範圍；這個房子裡面是我們居住的範圍，房子外面是你們活動的範圍，你們所需要的（牠找東西吃的）我們統統供養。結果確確實實這些小動物都到門外去了，很有感應。大概是一年之後，我們房子裡面找不到了，就很乾淨了，逐漸逐漸減少了。連花草樹木都有靈性，我們關懷它、愛護它、照顧它，這個花開得特別美，這些小樹長得非常之好。

澳洲，諸位知道地大人稀，它的土地面積差不多跟中國大陸很接近，人口現在還不到兩千萬，大概一千九百萬的樣子，所以土地是非常容易取得。因此我們在澳洲都是自己種菜，種的菜種類很多，我們平常一般生活差不多一半都是自己種植的，這些蔬菜，我這個地方是完全沒有問題。跟你們講個故事，前些年，我在婆羅洲古晉高山上，那是李金友居士的一個山莊，他的山莊很大，差不多有五千英畝，要合台灣的大概將近兩千多甲的樣子，那麼大的一個山莊。他這裡面種了很多菜，第一年種菜他不用農藥，決定不用農藥、不用化肥。頭一年種的蔬菜（他種的面積很大）百分之九十五都

被蟲吃了。他跟蟲商量，他說：你們吃我歡迎，歡迎你們吃，但是你們也得給我們留一點。到第二年，大概收成的時候就一半，蟲吃一半，給你留一半，這一年一年的收成會增加。我去參觀的時候是第六年，第六年的時候，差不多可以收成百分之九十五，蟲吃多少？蟲吃百分之五，很有感應！

他在菜園裡面，給菜園裡頭放音樂，放音樂的錄音帶給這些花草樹木、這些菜讓它們聽。我去看的時候很感動，很如法，跟佛法講的，我們的愛心不但對動物有感應，對植物也有感應。動物植物都有感應，你想想看對人哪有沒有感應的道理！不過對人我們要很有耐心，要付出真誠的愛心，愛心裡頭最重要是有耐心，尤其是有些誤會的。所以我常常說，不要說是我們凡夫，就連釋迦牟尼佛，連孔老夫子，幾千年之後，還有誤會他的人，還有罵他的人，還有侮辱他的人，那我們算什麼？聖人都能夠忍受，我應當要學習，要學忍，要學讓。

我看到好像是電視上有一個什麼節目說「有智就有財」，這個誤導人，這是錯誤的，有智不一定有財。我的老師方東美先生那智慧是一等，他沒有財，有智沒有財。這很明顯的一個例子！方老師很多人在台灣都認識他，他是個窮教員，有智不一定有財，應當改一個有施就有財，布施！佛告訴我們這是真理！

人在這一生當中，絕大多數的人，他一生求什麼？追求財富，追求聰明智慧，追求健康長壽，佛給我們示現的就是這三樣東西。你看看佛，我們皈依的時候，「皈依佛，二足尊」，這個「二」是什麼？一個是福報，一個是智慧。佛的福報跟智慧都圓滿了，沒有人能夠跟他相比，他的智慧福報從哪裡來的？布施！天天財布施、法布施、無畏布施，天天幹這個。他從示現成佛之後，教學四十九年，這大家曉得，講經三百餘會，說法四十九年。他說法是布施，

雖然不是外財布施，內財布施；用我的身體，用我的體力，用我的智慧，哪個地方有請哪裡就去，這內財布施。內財布施的福報比外財用這些金銀財寶財物去施捨，那個福報要殊勝更多！所以靠布施，愈施愈多，這個真的。

我學佛五十多年了，在講台上講經講了四十五年，現在每天還四個小時。很多同學都知道我不看電視、不看報紙，這些資訊我統統都沒有，差不多至少有四十年了，我把這些東西都斷絕了，過得很快樂，每天天下太平，沒事，你說多快樂！讀書，讀古人書，剛才你們講的反璞歸真，回歸大自然。

那我現在這個小道場裡頭有兩個相當規模的菜園，我們所種的菜大概有二十多種，收成吃不完。吃不完布施，鄰近的這些貧窮人家，我們統統照顧。我這個道場每個星期六，我舉辦一次溫馨晚宴，免費歡迎大家來吃飯，跟當地人結了很好的法緣，每個星期他們都會來。星期五我們辦一個多元文化講座，答覆他們的一些疑問，這是他們要求的，他們希望了解佛法，他們要了解我們為什麼這麼有愛心？為什麼跟他們完全是無緣無故，我們會這麼熱心的去照顧他。溫馨晚宴來吃飯的很多都是老人，我告訴我們家裡人，要把他們看作是我們自己的父母、祖父母、兄弟姊妹來照顧，我們歡喜他也歡喜，這真是有人情味，真正有天倫之樂。不一定是別人父母跟我父母有什麼兩樣？沒有兩樣。別人的兒女，我的兒女也沒有兩樣！所以我們要把天倫之樂展開來，展到全世界，展到遍法界虛空界，你說這是多快樂的事情，這是多美的事情。

財不要怕，愈捨愈多。所以「有智就有財」這個是錯誤的。有布施，「有施就有財」，佛跟我們講的，財布施得財富，法布施得聰明智慧，無畏布施得健康長壽。我有一次在學校裡面，參加當地的大學他們有個商學院大樓落成，邀請我去參觀。我就聽到一些教

授在那裡講演，他們講完之後，校長坐在我旁邊，我就告訴校長，我說：這個課我可以講，我比他們講得會好。校長說：真的嗎？我說：他們講這發財的、這個理財的這些方法講得是很多，他自己沒有發財。校長，我說你有這麼多發財的方法、理論方法，你自己沒有發財，那我對你質疑，我不相信你。我說：我講的是我知道發財的方法，我會教你真的發財，比他高明。我說：他講的是什麼？他講的是緣。就像種植東西一樣，他懂得怎麼樣施肥，怎麼樣灌溉，怎麼樣來種植。他為什麼不發財？他沒有種子，他種不出來。我懂得方法，又有種子。種子是什麼？布施，財布施！你不教這些學生修財布施，他這些方法技術都懂得了，依舊沒有種子。充其量將來拿個博士學位，跟你一樣在學校教書，一個月拿一點點鐘點費薪水，其他的什麼都沒有。

所以聖人講的東西非常有道理。這是我們在這麼多年來，連沈大夫跟我這麼多年，我們都很清楚，我命裡頭沒有財，現在有這麼一點福報，從哪裡來的？學了佛之後，從佛經上學得來的。最初我讀的是《了凡四訓》，那時候我二十幾歲，頭一本念的書，朱鏡宙老居士送給我的，我才懂得了。全心全力的布施，真誠心布施，慢慢他就有福報了，現在確確實實心想事成。人要學禮讓、要學吃虧，中國古人講「吃虧是福」，別人要，要，我完全給你，決定沒有後悔，歡歡喜喜給你，過幾天我又有東西來了。來的時候比捨的還要多一點，好像還得有一點利息。我在美國住過一段長時間，在台灣、在香港、在新加坡，現在回到澳洲，這一次比一次殊勝。所以要懂得捨，懂得布施。

我們一個人，古人講：四十歲之前，你的相貌、身體受前世影響；四十歲之後，你自己要負責任。四十歲之後，後天的。我們這一生當中都懂得「斷惡修善，積功累德」，歡喜修布施，自己生活

愈簡單愈好，愈樸實愈好，所有這一切娛樂你統統捨棄掉了，你有大樂，別人想像不到的！清淨寂滅之樂，回歸自然之樂，這是一般現在在城市裡面，他們沒有法子想像的。他覺得我們生活過得很苦，我們感覺到他過得非常苦。像剛才鄧小姐所講的，你看到這個《曠野的聲音》，一點都沒錯，你看澳洲這些土著，他看到我們在都市裡的文明人，他看到我們可憐，看到我們很苦，他很自在。我也讀過這個書，我也曾經，我在這邊跟土著關係也都不錯，我也常常幫助他們，跟他們有往來，我就問他，這書裡面寫的，內陸裡頭是不是這樣的？他說是的。我說真人族多不多？他說還有相當多。所以我也是動了一個念頭，想找一個機會，我要到內陸去訪問一下，親身去體驗一下。

確確實實人要為別人，不要為自己，為別人才是真正為自己，為一切眾生，一切眾生都為我。你看我為這些小動物，小動物為我；我為這些花草樹木，花草樹木它也為我。我愛它，它更愛我，我幫助它，它更幫助我，不吃虧！所以人真正肯用真誠清淨平等心為一切眾生，一切眾生的回報，那使你真正產生了感恩，真正激發你內心裡面無限的愛心，你會愛眾生，你會愛宇宙，你會愛虛空法界。所以我們今天跟不同的族群往來，不同國籍國家的人，不同宗教的人，我們用一個真誠愛心，都能感動，都能變成非常好的朋友。我們從這個出發點邁進，希望促進世界的和平、社會安定繁榮，帶給一切眾生永恆的幸福。

主持人：謝謝，謝謝師父開示。師父您剛剛可以說從別業到共業，不只是教化這些飛禽走獸，這些花草樹木，可以說把周遭環境的這些居民，大家都結合在一起，變成一個和樂的，可以說已經變成事實上是一個極樂的國土境界。我想最後還有一點時間，我就請各位就我們今天師父所開示的，我們個人的感受發表一點結語，好

不好？請汪小姐先開始。

汪小姐：謝謝，阿彌陀佛！不過在談結論之前，我要先有一個小小的問題，待會兒要請師父開示的，因為我剛剛聽到師父跟鄧小姐（執行長）所提到的，他們跟這個老鼠、蟑螂、菜蟲溝通的這樣的過程，我聽了非常的心有所感。因為事實上我這幾天我就開始在進行這樣的事情，因為夏天到了蚊子比較多，而且我們家比較不喜歡開冷氣，所以都是開窗子吹自然風，但是蚊子就比較容易進來。結果在昨天晚上就曾經有這樣的一個狀況，躺上床睡覺就發現了有一隻蚊子停在那兒。我第一個本能就是想要去打牠，結果沒有辦法碰觸到牠的時候，我就告訴我自己說，也許緣分就是要告訴我，其實牠應該要存活下來。所以我心裡就默默的告訴牠說，我說：拜託你，我說我剛好需要睡覺了，所以你待會兒；因為我很怕蚊子嗡嗡的聲音，我就說：拜託你是不是可以飛出去，不要來打擾我的睡眠。結果我就睡下去了，果然至少我今天沒有覺得有任何一處被蚊子叮咬。

但是是不是每一次都那麼成功？真的不是，事實上在這一次之前，我有好幾次碰到蚊子的時候，我是用我的心念去跟牠溝通說：希望你是不是可以飛出去，不要來打擾我。但是並不成功。所以當我溝通了之後，並不成功的時候，怎麼做？就只好再拿出我們的武器來，來對付牠。所以我剛剛覺得師父剛剛講得有句話非常非常的有道理，就是其實有愛心不難，可是有耐心不易。所以這個要請師父開示的是說碰到這種狀況，我們的功力就是沒有那麼高，我就是一個凡夫俗子，我們跟牠溝通的能力是非常非常有限的，這種情況我們到底應該怎麼辦？然後我們又有那麼多的俗務，然後可能沒有辦法真的讓我們很有耐心去知道或者去貫徹說，其實真正應該怎麼做是對的。當然這也許是一個託辭，不過很希望能夠再聽到師父再

多開示這個部分。

另外我想剛剛師父也特別提到，其實幫助別人才是真正的幫助自己。我其實這幾天在SARS這一陣子疫情當中，我覺得之前有很多很多很悲慘的故事，可是慢慢我們也真的看到一些很溫情的展現，然後尤其我們也看到比如像建中的蕭同學他出來後，還有另外一個醫師他康復之後。其實他們都說，他們將來，像蕭同學就說他立志要做醫師；康復的醫師我記得應該是姓蔡，他也是說經過了這場病，他更有同理心了，他更知道說當病人生病的時候，他的病人是什麼樣的感受。所以我覺得其實也許我們真要感謝他們，用他們的肉身去經過了那一場SARS大戰，然後來讓我們將來也許可以得到他們的這個福報和回饋。

所以我真的覺得就像師父所講的，其實你什麼時候為別人不知道，可是也許某一天別人默默之中就在為你付出。而且我真的覺得就是其實這個談到跟大自然之間的關係，也許真的是不要是利用，因為我們談到利用，沒有一個人希望被別人所利用。可是我們覺得如果我們有這個能力可以被別人所運用的話，我們很快樂，為什麼？因為利用聽起來好像就是利己用他，或者除非我們可以把它想成說今天我們可以利他又用他，那麼最終在你的這個默默的善行之中，其實很有可能就是利眾生、利萬物、利自然、利天地，謝謝。

主持人：謝謝，謝謝汪小姐。美玲！

鄧小姐：我做一個小小的結語跟大家分享，就是我覺得我們現在都活得很恐懼，那回到自己的生活，你怎麼樣把這些所謂的想法落實。我有一個經驗，就是有時候不得已半夜必須要坐計程車回家的時候，人家都告訴我說：你要小心，你要怎樣提防人家。我就跟他們講：我不需要提防人家，當我不提防人家的時候，我絕對安全，這是我的很重要的一個實行的方法。

主持人：謝謝。沈醫師。

沈醫師：阿彌陀佛！今天這個關懷系列感到非常有收穫。在自己的成長裡面，因為前幾天得到這個消息，我就好好的去關懷了我自己一下，原來我覺得是我還有好多好多要學習的地方。經過師父今天給我們一些開示，以及我們在座的主播、執行長，還有主持人給我的分享，我覺得我們這個社會充滿了還是希望。真是愛與關懷這能夠落實在我們的生活裡面，不管有多少人來支持我們，但是起碼我們要自己做到一分、十分或者百分，一步一步去做，這個一定會感動人的。我想這是跟各位分享，謝謝。

主持人：謝謝，謝謝。師父，我們今天時間也差不多了，但是剛剛不知道您有沒有聽得很清楚，就是汪小姐有談到也是這個「知易行難」的問題，我們常常有很多這個蚊蠅在我們周遭騷擾，但是我們如果不把牠們打死，或者是怎麼樣，好像這個困擾不能解決。但是我們要跟牠溝通的話，就是要很大的耐心。所以剛剛汪小姐講就是說愛心我們是有，但是耐心我們可能不一定是那麼的有能夠充分的發揮，所以在這一方面，我們也不希望有殺生的行為，所以不知道師父有沒有什麼好的方式可以來為我們開示。

沈醫師：當蚊子咬你的時候，你最多是布施牠一CC的血，你跟牠過往的債務關係都沒有了

汪小姐：我後來很僥倖，不知道為什麼，就是說在不成功的時候，我就想到我也曾經看過一個故事，說有一個人他因為作戰，所以他為了保護他的人民，然後他去殺生。但是他殺了很多人，他還是覺得很難過，覺得畢竟是殺生。就在輪迴的時候，這個判官就跟他講，他說其實你也不是那麼真心發惡心的要殺人，你也是善心要保護你的家園，這樣好了，按照你殺的人來說，你可能幾十世你都要被人家殺，為了縮短你的痛苦，怎麼辦？我判你幾十世都作蚊子

，每世人家就啪啪啪，其實是一下就過去了，馬上就可以再轉為人。所以他後來就想說好吧！阿彌陀佛，趕快去計劃投胎，這個太阿Q的想法了。

淨空法師：今天我們這個座談是第一次嘗試，所以在這個測試做得不夠圓滿。這當中第一個是有雜音，第二個是我們還有中斷了十幾分鐘的時間，最後一段的音聲，我們這邊聽不見。不過非常非常的難得，將來希望我們有機會，我們能夠面對面在一起談談修學的心得，跟這個如何我們在現前這種社會狀況之下，過得安全，過得幸福。

中國人講平安，平是因，所以我們的心要平靜，安是果。實際上，平前面是和，和平。「和」非常重要，你看看中國歷代帝王，他用什麼來統治天下？用和。諸位到北京故宮去參觀，你去看看故宮三個主要的建築物，三個大殿：太和殿、中和、保和。和才有平，平才有安，安才有樂，我們要懂得這些因果關係。所以儒家教導我們「和為貴」，「禮之用，和為貴」。在日常生活當中，永遠保持心平氣和，這是不單單是養身之道！它能生智慧，它也能生福德，福慧都從心平氣和修養當中得來的。

別人問我，我這一生當中跟三個老師，第一個老師方東美先生把佛法介紹給我，他說：佛法是最高的哲學，佛法是人生最高的享受。我被他這兩句話打動心，從前我認為佛教是迷信根本不接觸，他老人家這一介紹，我就接觸佛法。接觸，非常幸運，接觸不到一個月，我就認識章嘉大師，章嘉大師教我「看破放下」。他老人家圓寂之後，我到台中親近李炳南老居士跟他十年，李老居士教我四個字「至誠感通」。世出世間一切法暢通無阻，就是《華嚴經》上講的「事事無礙，理事無礙」。無障礙的法界，怎樣才能夠契入？沒有別的，真誠心，真誠到極處就通了，障礙就沒有了。

我那個時候求學十三年得到這個東西，我自己把這些話應用在我的生活當中，變成我的思想，變成我的見解言行，五十年了。五十年證實老師的教誨真實的，我對老師感恩。我自己總結二十個字「真誠、清淨、平等、正覺、慈悲」，這是用心，心要這樣相應；落實在日常生活當中，「看破、放下、自在、隨緣、念佛」，我把這二十個字寫成一副對聯，上聯「存心」，下聯「言行」。這是我一生學佛的心得，也是在一生當中幫助一切同學。跟印光大師十六個字的心傳是相同的，說法不一樣，意思完全相同。印光大師十六個字非常了不起，他所說的「敦倫盡分，閑邪存誠，信願念佛，求生淨土」，前面兩句世間法，後兩句出世間法，講得非常的圓融，我們應當終身的奉行。今天非常感謝諸位，將來有緣，我想邀請大家到澳洲來玩玩，來看看這邊的環境，我相信我們會有機會見面，謝謝大家。

主持人：謝謝，謝謝法師，阿彌陀佛！我們也非常感激、感恩今天有這樣好的因緣，謝謝！我代表中時報系的讀者跟我們到場四位貴賓再次謝謝法師今天的開示，讓我們這次法喜充滿。我覺得最重要是我們也祈福希望這個社會能夠快點安定，這些病都能夠遠離我們，每一個人都恢復健康的生活。謝謝大家的參與，也謝謝各位工作同仁的辛勞，謝謝大家！謝謝！