

親愛的父老兄弟姐妹們，我們都是一家人。這兩天我們都在談到如何團結我們的宗教族群，來化解衝突，促進社會的安定和平，帶給人類幸福美滿的生活。這是個很嚴肅的大問題，怎樣能夠落實？在中國，古老的中國，這些先祖們他們累積的智慧、理念、方法、經驗，告訴我們只有教育。教育，千萬年來在中國都是擺在第一位，古籍裡頭記載的，「建國君民，教學為先」。從行政設施上，也是把教育擺在最前面，首相下面的幾個部，教育部擺在第一。首相有事不能視事，這個就是由教育部長來代替，代理首相。這個理念一直到清朝末年都沒有改變，清朝亡國，民國成立之後，這個理念就淡薄了，也可以說是逐漸消失了。這不但是造成一個國家的社會動亂，現在我們看整個世界，跟中國古人所說的完全相應。那我們要怎樣化解這個問題？一定要恢復對古聖先賢的信心、恭敬心，認真的、努力的來學習。

文化是民族的靈魂，教育是文化的生機，我們從哪裡做起？一定要從教學做起。在中國，自古以來，修身一定要有道德，才能夠做到真正幸福美滿的人生，身心健康。治家也要靠道德，道德有餘，家一定會興旺。我們居住這個地區、這個鄉鎮，古人說，道德能夠成長，這個地區就是個示範的地區、最好的地區。如果我們居住在城市，這個城市，德一定要非常豐富，我們居住一個國家，居住在地球上，這個德一定要達到博大，普及不但是一切人，而且普及到一切眾生，我們心量要不斷的拓開。愛一切人也要愛物，花草樹木要愛護，山河大地要愛護。所以，我們依照中國傳統的這種理念

，古人所講的，安身立命，教學為先；創業、齊家也是教育為先；建國君民，建立一個政權，統治一個國家，還是教學為先。禮義之邦是我們念念所嚮往的，還是教學才能做到；穩定和諧是我們現前迫切需要的，也要靠教學。國豐民安，這都是我們現在所嚮往的。國豐，人民生活水平不斷向上提升，這是現在做得有一些成就，但是人民的心不安。如何能叫人心安定？也要靠教育。太平盛世，長治久安，我們在經典裡面看到，神聖之國，上帝這天堂，佛家講的淨土，講的極樂世界，都沒有離開教學。所以我們讀到佛家的大乘經典，那是我們一個很好的榜樣。

教學，我們似乎是很重視它，你看學校很多，師資團隊人數也非常可觀，為什麼我們生活在這個世間不能夠盡如人意？那就是我們的道德缺少了倫理。倫理是什麼？倫理是講關係，人與人的關係。中國把這個關係分為五大類，第一個是父子的關係，這是關係裡頭的根源，父慈子孝，這是義務，必須要盡的義務，做父親的要愛護子女，子女要孝順父母。關係裡頭這個基礎、根本，再擴大為夫婦的關係，領導與被領導的關係，長幼的關係。它不說兄弟，說長幼，這個意思就非常之廣；說兄弟是自己同父母所生的，講長幼，這個關係就擴展到整個人類。比我年長的，要看作自己父母一樣，比我小的，看作自己的晚輩一樣，這是一家人的理念。末後一個朋友的關係，朋友兩個字意思也很深，朋是同學，友是同志，友比朋更親切，志同道合那叫同志。人類不出這五大類的關係。懂得這五種關係，就有尊卑、禮敬，自然也就形成了。我們對尊長會非常恭敬，有禮敬，對晚輩我們會很慈悲，愛護他們、教導他們，給他們做個好榜樣。這是我們看到中國古代的社會。

這個裡面，教育，現在我們沒有倫理、沒有道德，缺乏這個，沒有因果教育。因果教育每一個宗教都講，你做善因一定有好的果

報，造作不善的一定有不善的果報，所謂惡報。人懂得倫理，社會就有秩序，就不會混亂；人懂得道德，就不會做壞事，做壞事所謂良心不安；懂得因果不敢做壞事，做壞事有不好的果報，有災難。所以這個教育比什麼都重要。今天整個世界社會動亂，原因是什麼？我們的教育雖然很多，缺少了倫理、道德、因果的教育。這三種教育恰好宗教可以彌補，每個族群傳統的教育都偏重在這三個方面，也可以彌補。

前年我訪問梵蒂岡，陶然主教代表教皇，我們交流談了六個小時，兩天，每天三小時。討論到這些問題，如何把宗教帶回教育。因為他告訴我們，根據天主教的統計，最近十幾年，全世界信仰宗教的人年年下降。他們很憂慮，如果這種情形繼續下去，十年、二十年之後，這個世界上信仰宗教的人就很少很少。我們聽了也憂慮，為什麼？我們憂慮的不是說人不相信宗教，我們不是憂慮這一點；人把倫理、道德、因果完全拋棄盡了，我們憂慮是這個。所以我當時就提出來，每個宗教最初創教的時候，我們想到摩西、想到耶穌、想到穆罕默德、想到釋迦牟尼，他們當時是怎麼把教育興旺起來的？有那麼多人追隨他，跟他學習，世世代代相傳，傳到今天還存在。在我們這一代產生危機了，為什麼信仰的人愈來愈少，這原因到底在哪裡？我們仔細去觀察，當初創教的這些聖人統統都是教育家。用今天的話來說，他們都是多元文化的社會教育家，而多半都是從事於多元文化教育的義務工作者，他們教學不收學費，義務教學。不分國籍、不分族類、不分信仰，你只要肯想學，他真的熱心來教你。所以形成了這個宗教，延續這麼多年。我們今天想想，跟最初這些聖人來相比，我們把他們的教學丟掉了。

在今天，只重視宗教的儀式不夠，儀式固然重要，說老實話，儀式是教學裡頭的精髓。但是這些東西人家不相信，人家說我們是

迷信，他需要在講堂上課。譬如說有災難，我們用祈禱，用這些儀式，災難化解了。我們相信，他不相信，他說根本就沒有災難，你們胡造謠言，用這個東西來欺騙人民，我們拿不出證據。所以在現前這個環境當中，一定要恢復教學，要把教學擺在第一位，每天跟大家上課，跟大家來學習。等他真正契入教學境界之後，他就相信儀式產生不思議的效果。同樣一個道理，真正懂得教義，懂得這些理論，也能體會到神的心願，這個儀式才能產生效果。也就是說，不僅僅經典教育我們要把它講清楚、講明白、講透徹，而且要做到。神聖的教誨落實在我們的身心、落實在我們的生活、落實在我們的工作，落實在家庭、落實在社會，那就產生不思議的效果，才知道宗教教育的偉大。

宗教教育，依照中國文字來說，中國文字講「宗」，它有三個意思，第一個是主要的，第二個是重要的，第三個是尊崇的，就是尊重、崇敬，尊敬的。「教」也有三個意思，教育、教學、教化。兩個字連起來就是人類重要的教育，是人類重要的教學，是宇宙之間尊崇的教化，這個意思多好！每個宗教都符合這個定義，這是人類不能缺少的。缺少科技，我們生活比較不方便，沒什麼大關係；這三樣東西缺少了，倫理、道德、因果缺少了，雖然有科技，科技會帶來地球的毀滅，這都不是好事情。如果科技能夠附屬在宗教教育之下，這個科技是好的，給人帶來是幸福的，不會帶來災難。換句話說，宗教教育還是最重要的，我們應當把這個事實真相普遍向大家介紹。可是在今天，我們丟失的時間太久了，西方科技文明開始之後，對宗教的信仰逐漸衰退、逐漸消滅，到現在年青人不相信了。在東方，對於聖賢教誨至少也丟失了兩百年，日本丟失了四百年，這是一個日本的法師告訴我的。所以今天恢復有一定的困難，我們不能不知道。用什麼方法來補救？就是要做出榜樣、要做出模

範，讓大家看到，他就相信了。

前些年我在澳洲，代表大學，代表這個地區參加聯合國的和平會議，我第一次參加是在二〇〇三年。先後參加了十幾次，這也讓我大開眼界，跟這些許多國家專家、學者能夠在一起討論這些問題。發現什麼？發現現在對於社會安定和平沒有信心了，這才叫真正的危機。二〇〇五年我第一次跟馬哈迪長老見面，長老第一句話問我，他說法師，你走過很多地方，也認識很多國家領導人，你看這個社會還會有和平嗎？這個話問得非常嚴肅，說明我們對於和平已經沒有信心，信心動搖了，這才是真正的危機。我當時回答他，我說如果我們能把四樁事情做好，和平就恢復了。他說哪四樁？我說第一個，國家與國家和睦相處，平等對待，第二個是政黨與政黨，第三個是族群跟族群，第四個是宗教與宗教。這四個都能平等對待、和睦相處，這個社會就和諧了。他聽了我的話，表情很嚴肅，五、六分鐘沉默說不出話來。最後我跟他說，是非常棘手、非常困難，不是容易事情，但是從宗教團結下手，可以做得到。一九九九年我住在新加坡，在新加坡住三年半，我們把新加坡的，那個時候九個宗教團結成一家人，像兄弟姐妹一樣，新加坡的政府非常歡喜。今天我們有不少的朋友都在此地。這是我們已經做出來了，我們有信心。馬哈迪長老聽懂了這個話。所以今天，說實在話，要想拯救這個世界，化解衝突，促進社會安定和平，除了宗教這股力量之外，找不著第二種。

東南亞這些宗教領袖都意識到這個問題，所以大家手牽手團結在一起。新加坡是第一個，接著印尼、馬來西亞、澳洲，這個頭帶得好！我們沒有想到圖文巴的宗教朋友們能夠齊心協力，希望把這個小城做成全球一個多元文化和諧示範城，這個好事情！這個願望我知道，市長他在就任的時候，我們見面，第一次見面他就談到，

他很想把圖文巴打造成一個和諧示範城。所以我們談得很投緣，我們的想法是一致的。沒有想到這個能夠變為事實，那就太難得了！不但是救我們自己，救國家，拯救了整個世界。

從哪裡做起？要從教學。我去年，第二次訪問我們本篤教宗，我去主要就是談論這個問題，希望教宗能夠帶頭。教宗跟我同年，老了，真的是老了。他身體不如我，我感覺到他心有餘而力不足，但是我還是鼓勵他，還是希望他在梵蒂岡做、在羅馬做。羅馬那個小城不是太大的城，用這個地區做個實驗點，將天主教的精神、天主教的文化，天主教的這種教學跟生活方式，能夠在這個地區做出來，讓大家進入羅馬就看到天主教的精神、天主教的文化。他一帶頭，我們就會相信，我們每個宗教都想找個地點來做一個聖城，這個好，這讓全世界人大家看到，對於宗教的信心才能夠生得起來。光是講，這個教力量很薄弱，一定要做出榜樣，讓他親自來看到，他相信了，他就來模仿，他就想做了。所以今天的教學，拿出真憑實據這比什麼都重要。

二〇〇六年，我們在巴黎教科文組織總部辦了個大型的活動，介紹我們過去在湯池用中國傳統文化打造一個小鎮，做成功了。在二、三個月之前，聯合國那邊的朋友寫信給我，希望我們再去辦一次活動，我看了很歡喜。我說我再去，沒有東西給人看到，光憑口說人家還是不相信。所以我很感謝他們。如果圖文巴我們這個城市做出成績來，我就告訴他，我可以答應他，我們到聯合國再做一次活動，宣傳圖文巴的成就，讓全世界的每個國家都知道圖文巴。像上次一樣，他們駐聯合國的大使、代表都願意到圖文巴來看、來考察、來觀光、來學習，好事情，大家就有信心了。這是確確實實有必要，我在香港聽到這個信息我就趕緊來了，希望大家努力。

倫理我們明白了，講關係；道德，什麼是道？什麼是德？在中

文字彙裡頭，道是講宇宙的本源，萬物生生不息的能量，今天科學裡面講的能量。能量從哪裡來的？那個根源稱道。一切運動的規律，像星球在太空當中，星系的運動它有規律的、有秩序的，我們把這種規律、秩序用一個道來代表它。德是什麼？德是道對外面的表現，一切精神、物質現象，包括自然現象。五種能量，這是古代中國人把它歸納為，仁，仁是愛，愛人。這個愛是最根本的能量，你看每個宗教都以這個為中心，能量的泉源是愛心。愛心是本能，這是上帝賦予一切眾生的最根本的原始點，就是愛心。所以在《聖經》裡面我們常常看到「神愛世人」、「上帝愛世人」，《古蘭經》裡面說，「真主確實是仁慈的」，佛法裡面講「大慈大悲」，這宗教。

宗教教育就是慈悲的教育，就是仁慈、愛的教育，它跟中國傳統的教育根源是相同的。中國傳統儒釋道，它們教育的原點就是親愛，五倫裡頭第一個父子有親，親愛。教育的目的是把這個愛發揚光大，從愛自己，人一定要自愛，人不自愛怎麼能愛別人？自愛就是愛自己那個愛心，這個很重要。要把這個愛心發揚光大，愛人類、愛宇宙，不但愛這個地球，所有的星球、星系一切眾生沒有一個不愛，為什麼？我們原本是一個生命共同體。大乘經裡面說得很清楚，整個宇宙跟我是一個共同體。這在能量，能量的根源就是這個。所以在中國傳統文化，這個五種能量把它擺在第一，實際上其餘四種能量就是這個能量的延伸，它起的作用。

第二個是義。義，我們起心動念，對人、對事的思考，一定要依據愛心、依據風俗習慣、依據道德，包括國家的法律，不能違背。所謂是合情、合理、合法，你思考問題的時候一定想到是不是合情合理合法，違背了一個都不可以做。三個都能相應，你才認真去做去。這是義，義的意思。

第三個是禮，禮很重要，禮是我們這種愛、敬表現在人與人的關係上，所以一定要有禮貌、要有禮節。中國自古以來，從上古一直到現代，對於治理國家的一個重點，它分五個階段。上古時代，在中國講三皇，那個時代治國是用道，道是無為而治，像中國老子所說的，「無為而無所不為」。到五帝，人口多了，思想比較複雜，從道衰退了到德，五帝以德治天下，還能夠遵循道的概念。但是到三王，三王是夏商周，這三代大概有一千八百年的樣子，夏四百年，商六百年，一千年，周八百年，一千八百年。在這個時代他們用仁，就是仁愛，以愛心來治國。周朝末年中國社會動亂，所謂春秋戰國，動亂四百年。這個四百年不講愛了，講義，也就是講合情合理合法，連打仗都要講這些東西，很奇怪的事情。

秦始皇統一中國，他沒有遵循祖宗的教誨，完全用法律、嚴刑來處理這些事務。所以十五年亡國了，這中國朝代壽命最短的，十五年就亡國。漢取而代之，漢四百年，漢武帝就用國家的行政命令，規定用禮治國。這個行政命令可以說延續到清朝，兩千年。中國人講禮，禮義之邦，這個話就從這來的。人不可以沒有禮節，禮節不能夠輕易疏忽，疏忽，如果家庭疏忽了禮，這個家會衰敗，本身要疏忽了禮，你的品德修養會下降，不會提升，這個習慣不能夠養成。所以一定要守禮。守禮，這個人決定是守法，守法的公民在任何國家政治制度之下都稱為好公民。禮，道德仁義，禮是最基本的一個能量，這個能量喪失掉之後，社會就動亂了。今天我們處在這個時候，社會動亂，我們知道，古人兩千年前就講到了。我們怎樣從動亂再恢復到安定和平？我們一步一步向上提升。我們今天提升道德不行，太高了，決定做不到，我們提升什麼？提升禮。從禮再提升到義，這樣慢慢向上提升。今天這個使命，確實這是上帝賦予我們的，賦予宗教，宗教的信徒要能夠體會神聖的教誨。從神聖教

誨裡面，從禮開始，我們把自己的愛心恢復。

佛教給我們團結宗教，團結族群，團結一切眾生，用什麼方法？用四攝六度，確實是好方法。我們過去在新加坡團結宗教，有一天曾士生部長，我想很多人都認識他，跟我在一起吃飯問我，他說法師，你用什麼方法把這些宗教團結起來？我說我沒有方法，佛經裡頭有方法。他很驚訝，佛經裡頭有什麼方法？我說佛經有四攝法。這四攝法是什麼意思？用現在的話說，公共關係法，佛教給我們的公共關係法。第一個布施。這個布施是什麼？就是送禮，拜訪、送禮。所以布施跟六度布施一樣，但是意思不一樣。中國人講禮多人不怪，所以我們主動到每個宗教去拜訪。宗教他們都有很多的事業，辦的孤兒院、老人院、養老院，伊斯蘭教還辦的有學校，辦的職業學校，做的有很多事業，我們一定要幫助他們。我是每個宗教送十萬塊錢，這一份禮，幫助他，我們這個關係就建立了，以後就常常往來，互相學習。

我每個宗教的經典我都非常認真學習，他們歡喜。我進他們的宗教，拜他們的神，拜他們的上帝，我尊敬他們的經典，人家看到歡喜。不能排斥，不能有我這個教你說是異教，不可以，我們是同，沒有異。我們相信，古時候交通不方便，資訊根本沒有，人與人之間太多老死不相往來。神要教化這些眾生，不能不分身，不能不化身。所以分身、化身每一個族群、各地區建立起宗教，其實一個真神，我是這麼個想法。我在日本開會，也是聯合國的和平會議，我參加了兩次在日本，在泰國是有一次，第一次在泰國。順便去看日本一個老和尚中村康隆，我跟他見面他一百歲，難得！在日本大概是佛教裡頭地位最高的。我去見他，他告訴我，全世界宗教創始人統統都是觀世音菩薩的化身。我完全同意他的說法。我離開的時候，他的學生，有個橋本，是他的一個老學生，送我出門。告訴我

，他說法師，我們老和尚從來沒有說過這個話，他怎麼對你說出這個話？我說我們心有靈犀，感通。所以老和尚，真正有修行的人，見解跟普通人不一樣。對於所有宗教平等的恭敬、平等的讚歎、平等的學習，是一不是二！

每個宗教都說他們的神是造物主，造物，這物是一個，是那些神大家開會合作一起造的嗎？我相信不是，我相信只有一個真神，化身、分身無量無邊。所以，每個宗教經典都是我們應當要學習的，你才真正了解真神的意思，他對於不同的族群、不同的文化他怎樣教法。細心去觀察，他的方向、目標完全是一致的，百分之八十相同，不相同的少數，百分之二十。那是什麼？那是他們當地生活習慣不一樣，他們的居住環境不相同，歷史文化不一樣，從這上有一點差別。這是小事，真正方向目標是一。天堂在佛教就叫極樂世界、叫華藏世界，是一不是二。

所以這個五種能量屬於德，然後再延伸出四維、八德，這個五種能量就是五常，延伸為四維、八德，這裡頭有因果感應。道德遍宇宙，遍太空，以及遍萬物，無所不在。中國古人有句話說得好，道失掉之後還有德，德失掉之後還有仁，仁失掉之後還有義，義失掉之後還有禮，仁義禮智信，禮失掉之後之後還有個信，信用要沒有了，就全部都毀掉了。所以道德最根本的基礎，最低的底限就是信德。你看我們現在問題嚴重，現在信心沒有了，這就是道德連最低的底限都要淪陷了，這還得了嗎！現在的人你去問問，有幾個人相信自己？不信自己，不相信父母，夫妻互相都不能相信，父子不能互信。對社會哪個人可以信？沒有了，神也不信了。

所以今天到這個地步，真的是難！我們的上一代還有信心，到我們這一代，信心危機出現了。那怎麼樣？統統要拿證據來看，沒有證據沒有人相信。那就是我們必須把神聖的教育，就是經典，把

經典裡面的教誨，我們身體力行做出來給人看，他才會相信。現在人不孝父母、不敬師長，中國傳統文化教學的依據就是這樁事情，孝親尊師。我們從自己做起，我的父母都不在了，可是我們每天對著父母的像，每天都要去行三鞠躬禮。我們的老師，老師的像也供在我們攝影棚裡面，我們在學習的時候，學習之前向老師行禮，下課之後也向老師行禮。這為什麼？教孝、教敬，教人相信父母、相信祖宗、相信老師，不是別的。對父母、祖先不相信，祖先、父母遺留下來這些教訓你不會接受，縱然有好老師教你，因為你沒有信心，你學不到。

我們自己信心喪失掉，可是有外國人有信心。上一個世紀，英國湯恩比博士，這是世界上知名的歷史哲學家。他曾經說過，解決二十一世紀社會問題，只有中國孔孟學說跟大乘佛法。中國人沒信心，湯恩比有信心。我訪問倫敦，去參觀劍橋大學、倫敦大學跟牛津大學，這三個學校都設有漢學系，是歐洲漢學的中心。我跟他們的同學交流，跟他們的教授交流，我就提出這個問題，你們英國人說的，你們對他都很熟悉，他講的話是真的嗎？真能解決問題嗎？大家看著我，都面帶笑容，不說話。我停了很久，沒有回音，我反過來問，難道湯恩比的話說錯了嗎？他們也不說話。我說你們很聰明，既不反對，也不承認。最後我就提出我的看法，我說我想湯恩比沒有說錯，而是我們把他的話解讀錯了，所以你們不敢說話。

怎麼解讀錯了？提起孔孟，你們一定會想到四書、五經、十三經這一類的，對！這些東西，他們現在拿這些東西寫博士論文，很熟悉。提起大乘佛法，你會想到《華嚴》、《法華》、《般若》這些大經大論，這沒錯。為什麼你們不敢承認？這些東西是孔孟、大乘的花果，你們看到了，這非常之美，這是精華。這些花果從哪裡來的？從枝條上長的。枝條從哪裡來？枝從幹上長的。幹從哪來？

幹從本上來的。本從哪來？根，下頭還有根，根是活的，你們有沒有想到根？沒想到，真的沒想到，從來沒想到過。你們只知道摘花果，你們不知道這棵樹的根本。

我說根是什麼？儒家的根《弟子規》，一千零八十個字，道家的根《太上感應篇》，一千七、八百個字，佛家的根《十善業道經》，大概也不到一萬字。這三個東西你們從來沒想到過，真的沒想到過，這三樣東西是儒釋道的普世教育。普世教育就是普遍教化人民的，人民都能夠學會了，這個世界就太平了，問題馬上就解決。我說你們這個花果，那是專家學者學的，那個當然不行，人民用不到，太高了。那是高深的哲學，屬於科學，少數人去研究的。普世教育重要，就是我們講的倫理、道德、因果，這是基本教育，從這開始，從這三個根開始。我說他的話沒講錯。今天如果要把這些東西詳細宣講也很費時間，現在也要抓綱要。我們要問，孔孟是什麼？用最簡單的，我用四個字來答覆，孔子一生主張的是仁，孟子一生主張的是義，用仁義就能代表孔孟。《論語》裡頭有句話說，「夫子之道無他」，講孔夫子，「忠恕而已矣」，一個忠、一個恕。我說用這四個字代表孔孟，「仁、義、忠、恕」，這四個字能解決問題。

仁是什麼？愛人。真正愛一切眾生的心，來幫助社會，來幫助這個世界，真正希望這個世界，人人把愛心發揮出來，愛的世界，仁慈的世界。義，是個講理的世界，前面說過，合情、合理、合法。忠，我們用心沒有偏心、沒有邪念，這叫忠，不偏不邪，心要端正、公平來處理事務。恕是饒恕。今天我們丟失了祖宗的教誨，丟失了神聖的教誨，是很長的時間了，不是短時間。在中國就兩百年了，在外國是兩百年以上，丟得太久了。所以今天人做出許許多多不應該做的事情，就是犯罪的事情，統統饒恕他，不要追究。為什

麼？你追究，這些人為了個人自己的利益，他那個團體也很大，他要來反抗，又造成社會的動亂，社會不能再亂了。所以統統饒恕他，不要追究，過去做錯了一筆勾消，從今天起，大家一起來學神聖教育，這就好了。無論幹什麼壞事，五逆十惡、貪贓枉法，統統一筆勾消，都不要再提了。要有饒恕眾生的心。大乘也用四個字，「真誠、慈悲」。我們提出這八個字，這就是湯恩比所說的孔孟學說、大乘佛法，簡簡單單八個字。

去年，陸克雷先生來訪問我，就是陸克文的哥哥，他也跟我談到這個問題，如何能夠恢復社會安定和平。我就把這八個字講給他聽，他很同意。一定要原諒別人的過失，為什麼？他不知道，他才犯過失，他要是受過這些教育，不會，不可能。不懂，犯過錯的時候要原諒，好好的認真一起來學習。今天學習，科技發達，不難，我們真能有個五、六十個好老師，我們這麼多宗教，每個宗教都有五、六十個好老師，天天講經教學。用衛星向全世界播放，大家都能夠收聽，這個世界我相信一年就恢復正常秩序了，不難。一年的教學，社會可以安定，衝突可以化解，世界可以和平。這麼好的工具，要好好的利用。我自己教學，一生都做這個工作，沒有空過過，五十四年。我二十六歲學佛，三十三歲開始講經，五十四年，一個人在做。我用電視、用網路，用網路大概將近二十年，用衛星十年，才產生這麼大的效果。如果有個五、六十個人來做，你說那個效果多大！每個宗教來做的時候，這個社會很容易恢復正常，不難。我們要有信心，我們自己沒有信心，怎麼能叫別人有信心？我遇到人都勸大家，我們要建立信心。

參與聯合國和平工作的這些專家學者我非常佩服，他們的心地都非常善良，都是好人，都對這樁事情非常關心，找不到辦法！所以我們把這些年這些經驗提供給大家做參考，他們聞所未聞，以前

沒有聽說過，也沒有想到過，真有效果！在全世界聽我講經的，有人告訴我至少有三億人。我說大概沒那麼多，最高的估計差不多一個億，不可能有三億以上。我們的節目是不要收費的，我們所印出來的那些書籍、光碟這些資料，沒有版權的，流通方便。要有版權，我這個人的習慣，我看書，人家送我的書，我翻到最後看版權頁，他印的「版權所有，翻印必究」，我不看。人家問我為什麼？他心量很小，他把自己的利益看得很重。心量很小，他的見解就不會廣大，不要浪費我的時間。中國自古以來，沒有人提到版權的，提到版權那多丟人的事情。版權從哪裡來的？從教科文組織來的。我到巴黎開會我才曉得是他們提出來的，這個不是好事情。這是什麼？商業行為，拿著知識來販賣。知識不是販賣的，知識是無價的，應當普遍宣揚，希望大家統統都來學習。

所以，老子講忠信，孔孟講忠恕，佛家講慈悲，我們要向這些聖賢學。《聖經》教我們愛世人。我在日本有一個基督教的好朋友，石井牧師，他也是大學教授。我在日本訪問，我們兩個人曾經做了一次五十分鐘的訪談，在日本電視台。他問了我十幾個問題，最後他提出一個難題來問我。他說我們基督教心量比較小，沒有包容別人的心，他說法師，這個問題怎麼解決？我說這個問題在《聖經》裡頭。他說《聖經》裡面？哪一段？我說《聖經》有沒有講「神愛世人」？有。「上帝愛世人」？有。我說那就解決了。他很茫然，怎麼解決？我說上帝愛世人，你知道嗎？上帝愛我。他眼睛瞪起來。因為我是世人，上帝愛世人，我是世人，上帝當然愛我。我說可能上帝不太喜歡你。他說為什麼？我說你愛上帝，不愛世人；我愛上帝，又愛世人。然後我跟他解釋。

上帝愛世人、佛家的慈悲，都是抽象的概念，上帝怎麼愛世人？佛怎麼慈悲？這個要懂得意義。我們做為一個宗教徒，做為一個

神的使者，神職人員，一定要把上帝的愛落實在我們身上，用我們代表上帝去愛世人，這就對了。每個宗教徒、每個神職人員，都把上帝的愛放在自己心上去愛世間一切，這個世界怎麼能不美好？以後我們就變成好朋友，我到日本，打電話他就來看我。上帝要我們這些信徒幹什麼？代表他，把他那個愛發揚光大。要不然上帝是個抽象的愛，一般人得不到。所以一定要明白這個道理。

中國古聖先賢他們懂得，他們在一生當中提倡，報人之德，不報人之怨。別人對我有一天的好處，我永遠記住他，永遠感恩他；他對我有一千天的不好，我把它忘記乾乾淨淨，我只念他那一天對我好。我們的心純淨純善，中國人講良心，這心是良心，良心不能夠變成別人的垃圾桶，那就錯了。別人幹的不好的事情你全記在心上，你的心就變成別人的垃圾桶了，錯了！聰明的人、有智慧的人不會幹這個事情。我們的心裡只裝神聖給我們的教訓，只有神聖，沒有其他雜的東西，這才對。即使要裝也裝別人最美好的東西，我們要好好跟他學習，決定不能裝別人不善的東西。所以報德不報怨。神聖不會跟任何人對立，別人跟我對立，我跟他不對立，就對立不起來。

分人之過，不分人之功，別人有過失，我可以承當，別人有功德，是他的，我們讚揚。這是神聖的德行。今天社會提倡競爭，競爭不是好事情，競爭產生了無盡的流弊。傳統文化裡頭都主張忍讓，彼此都能夠忍讓、謙讓、禮讓，問題就解決了。大家都競爭，這個社會不能不亂。競爭往上提升就是鬥爭，鬥爭向上提升就是戰爭，今天的戰爭是核武、是生化，是人類的毀滅。所以再不能去教小孩競爭了，小孩教他競爭，他一生可憐。在中國幾千年來教小孩，兒童扎根教育，要讓，就是要教讓。小孩不懂事的時候，忍讓，一定聽父母教訓。慢慢長大了，他懂得了，就謙虛，謙讓。成人了，

在社會上他懂得禮，禮讓，禮是講究讓的，不講究爭的。

人這一生最重要的是提升自己的靈性，因為人不只這一生，還有來生。這一生很短暫，來生很長遠，要著重來生，長遠的這一生，不要重視這一生。這一生有機緣接觸到神聖的教誨，應該修養道德、提升靈性，這是最聰明的、最有智慧的。生活清苦一點，好！清苦的生活是健康的生活，我二十六歲接觸到佛法，知道素食的好處，素食的好處是我自己覺察出來的。因為在沒有接觸神聖教誨之前，我們在學校裡頭，講求衛生，衛生，保護自己的生理，吃東西要乾淨，要選擇。我在伊斯蘭那裡學到的衛性，伊斯蘭的飲食不但要衛生，要保護很好的性情，性情不好的東西不吃。在佛法裡頭就學到慈悲，不但要保護性情，還要保護慈悲心。所以我那個時候開始素食，我說素食是衛生、衛性又衛心，保護慈悲心，我就選擇這個。我這素食今年六十一年，沒有生過病，任何醫院沒有我的病歷，沒有進過醫院，健康。吃東西少，不要吃太多。

古人教給我們，佛也是教給我們，吃東西五分飽就夠了，決定不要超過七分。七分就很飽了，要是很飽的話容易得病，愈少愈健康。心要清淨，這個屬於養生之道。飲食是能量的補充，我們的能量消耗，有消耗很大的，有消耗很少的。過去我在台中學經教的時候，我的一個老師李炳南老先生，這個老人大我三十九歲，也是祖父輩的，他每天吃一餐，幾十年了。他告訴我，他大概是三十多歲開始的，日中一食，一輩子，而且吃得很少。我在那裡跟他學經教，也學他的生活方式，我也吃一餐，試試看。我吃到第八個月我才告訴他，我說老師，我現在也學你一天一餐。他說怎麼樣？身體感覺？我說很正常。他桌子一拍：永久保持下去！為什麼？一生不求人，生活簡單一點點就夠了，人到無求品自高。

真的，我發現，我向他老人家報告，我說能量的消耗，應該是

百分之九十消耗在妄念上、妄想上，對我們平常工作，無論是用心還是用體力，消耗都不大，最大的消耗量是妄念。所以妄念少，你的營養需要就少，一天一餐夠了，省好多事情。早晨不需要吃飯，晚上也不要吃飯，好！省事，你多出很多時間來。沒有妄念，我們學經教，天天想的是經裡面的教誨，我自己應該怎麼好好的學，我如何介紹給別人，這個有一定的好處。不能勉強，如果我們的妄想很多，你要學日中一食，對你身體就妨礙。心要清淨，愈清淨需要就愈少，愈清淨愈有智慧，很多東西我沒有學過，可是你一說我懂，我一看我就懂。智慧跟知識是兩樁事情，知識是要去學的，智慧不需要，智慧跟知識能夠溝通。

是不是時間到了？還有一分鐘？好，還有一分鐘。所以這一點養生之道，今天我要貢獻給大家，盡量要減少妄念。現在世界動亂，地球災變很多，所以傳遞的信息也非常之多，這些信息不管從哪裡傳來的，不能完全相信，不一定可靠。只可以做參考，不要他教我們這樣做就這樣做，那你就吃虧上當了。一定要用智慧，最好還用我們宗教經典來解決，這最可靠的，決定沒有問題。相信神，相信經典，相信先知，這比什麼都重要。大家沒有信心，我們有信心，有信心的人有福了。

好，今天我的報告就到此地。謝謝大家！請大家多多指教。