

兩分鐘開示—我們百分之九十五的能量，都消耗在妄念上。

(第二七五集) 檔名：29-517-0275

佛教人是日中一食，一天吃一餐，夠不夠？夠了，人的飲食是能量的補充，身體是個機器，需要能量補充他才有精神，才有體力。能量的消耗，百分之九十五消耗在妄念上，確實，於勞心、勞力消耗都不多，消耗在妄念上消耗的最多。所以你的妄念愈少你的消耗就愈少，很少的飲食你能夠維繫。佛陀在世，他帶的這批學生心地都很清淨，一天一食足夠了。阿羅漢心更清淨，見思煩惱都斷了，一個星期吃一餐；辟支佛的定功更深，就是說妄念更少，半個月吃一餐。阿羅漢出來托鉢是一個星期一次，辟支佛是半個月出來托鉢一次，一次就是吃一餐，不是托一鉢回去慢慢吃，不是的。從這個地方我們知道，色界天人這五條都沒有，這五欲，色界天人得初禪，禪定得初禪以上，他可以不要睡眠，他可以不要飲食。證明這個東西是真的，不是假的，是可以斷的。我們現在就是煩惱、習氣、妄念太重，才需要這些東西。

節錄自：21-269-0001學佛答問（答香港參學同修之七）