

請掀開經本：

【復次善男子。菩薩有十種法。具足圓滿則得成就依常乞食。

】

從這地方開始。在前面我們看到，十二頭陀行裡面前三段，前三段都是說的衣，從今天這段向下說的飲食。每一段德生童子都是教給我們十種觀法，就是此地講的『十種法』。「十種法」裡面特別要注意到的就是『具足圓滿』，這一句要特別重視，「具」是具備，「足」是沒有欠缺，要能做到圓圓滿滿。譬如說這十法，我們曉得照這個方法修學、依這個方法觀照。雖然具足這十法，我們這十法是不是圓滿？是不是清淨？當然隨著個人程度功夫而有差別。可以說在大乘法裡面，從初發心菩薩一直到等覺菩薩，都是修十二頭陀行，沒有一尊菩薩是例外的。你要問過去、現在諸佛他們是怎麼成就，他會告訴你都是修這個法門成就的。由此可知，法門之殊勝，法門之可貴，我們應當要珍視它，要努力的修學。這十法裡面在這一章這一段，解釋比較上要詳細一點，因為這是飲食裡面的第一段。佛門裡面的飲食，說實在的它是算一堂功課，你看寺院叢林裡面五堂功課，過齋齋堂裡面算是一堂功課，不可以等閒視之，不可以放逸，也就是不可以馬馬虎虎、隨隨便便。可見得吃飯、睡覺功夫都不間斷。並不是說修行人只有早晚兩堂功課，除了早晚兩堂功課，連吃飯都不休息，都在那裡用功，才算是真正是有道，心向道的。請看下面經文：

【何等為十。一者。慈心攝取。】

這個容易懂，攝取飲食要以慈悲心，因為慈悲心是菩薩心，我

們等到解釋裡頭再細說。

【二者。次第行乞。三者。不自生惱。四者。成就知足。五者。普共分食。六者。不嗜美食。七者。飲食知量。八者。疾得善法。九者。願滿善根。十者。離和合相。】

這是把十法名目給我們說出來，底下這就解釋。

【善男子。云何菩薩慈心攝取。乃至遠離諸和合相。】

一看經文就曉得，這句是徵釋的話，就是徵問的話，下面就是解答，解答裡按照前面十種法的次序，一樁一樁的來說。

【善男子。若時菩薩見諸苦惱逼迫眾生乏少善根。為欲圓滿彼善根故。隨順眾生慈心攝取。】

到這裡是一段，它有個小圓圈，這就是解釋十法裡面的第一法，『慈心攝取』。諸位要曉得，在上次曾經說過，此地的頭陀行是大乘菩薩頭陀行，與小乘不相同。小乘人的慈心對於眾生，所謂是不見殺、不聞殺、不為我殺，三淨肉可以吃，小乘人可以吃的。現在泰國、緬甸的佛教，錫蘭這些小乘國家，他們的比丘到外面托鉢，人家供養他的有魚也有肉。大乘佛法裡面就不同了，為什麼？大乘佛法講慈心，不食眾生肉可以養慈悲心。菩薩看到一些苦惱逼迫的眾生，這就是指常常為人殺害、為人食噉的這些眾生，無論是野生的或是家裡養的家畜之類。牠為什麼有這種果報？這就是少善根才會墮在畜生道裡面，以自己的勞力、以自己的身肉來償還世債。

這點老同修們都很明白，初學的同修也得要留意，古德所謂「吃牠半斤，還牠八兩」，一點都少不了的。這一生儘管你去吃眾生肉，你要是不能夠往生到西方極樂世界，你來生還要輪迴，輪迴就得要還債，欠錢的還錢，欠命的還命。你想逃避沒有那回事情，誰也逃不過。釋迦牟尼佛當年出現在世間，還示現三個月馬麥之報，諸位想想看，成了佛，宿業還是躲不過，還是要酬償的。何況我們

博地凡夫？由此可知，眾生之肉決定不能吃。不吃眾生肉有兩種功德，第一個不欠眾生的命債，第二個長養慈悲心，雙重功德，這才是個大乘菩薩。因此大乘菩薩乞食就是以慈心攝食，依慈悲心，眾生少善根，你要念念當中要教他的善根增長，福慧增長。所以說「為欲圓滿彼善根故，隨順眾生慈心攝取」，這是以慈悲心來攝取食物。我所說的這些話，這都是講我們初學的菩薩應當要如是修。

那些已經成就的菩薩那就不然，何以故？譬如說，不要說得太高了，如果是在初住以上的菩薩，人家是三界之內的分段生死已了了，禪定功深他需不需要飲食？不需要。到那時候才真正做到於人無爭，於世無求。我們現在雖然是向這個目標努力，辦不到，怎麼辦不到？試問我們就是再少，一天要不要吃一頓？既然一天吃一頓還有求。我要是不吃飯，不食人間煙火了，廣欽老和尚還要吃水果還是有求。財色名食睡這個五蓋五欲斷得乾乾淨淨，這才叫無求，這是真正做到無爭無求，可見得無爭無求是要功夫的。我們現在初學的人能夠說衣食溫飽之外，我們就無求了，這也可以說是比世間人貪求之心無有厭足，那是要好得多，心是要清淨了。比起菩薩不行，菩薩到了這樣清淨，還需要不需要飲食？不需要。不需要，那眾生來供養接受不接受？接受。不需要為什麼要接受？「慈心攝取」。他來種福的，你要不接受就不給他種福，所以菩薩身是真正的福田，因此菩薩接受。

說到這個地方，我不得不多說幾句。我們初學的人往往執著分別不容易打破，譬如初學學持午，持午很清淨，自己也感覺得很歡喜，法喜充滿。我持午多少年，都沒有破過齋，功德無量，執著在功德上，我有功德。別人晚上要來供養你，過了午以後供養你，一概拒絕，對不對？不能說不對，但是要曉得這是小乘法，這不是菩薩法，這是小乘。菩薩法那就不然，菩薩法就不然，為什麼？菩薩

法是捨己度人。我學人在初學佛的時候勇猛精進，那個時候我還沒有出家，做居士的時候。我學佛大概是半年我就持午，好像是民國四十二年的時候，四十二年下半年我就開始持午。頭髮也剃掉了，皮鞋也不穿，穿布鞋，那個時候還在機關裡面服務，人家看到我都是怪怪的，好像迷了。

以後我辭掉了職務，這大概第六年的時候，學了六年，功夫也算不錯了，也修了不少年。我跟懺雲法師，懺雲法師那個時候在埔里住茅蓬，那時候觀音山一片荒涼，只有他那個小茅蓬，他那個小茅蓬在八七水災的時候被水給沖掉。我跟他住了半年，在那住了半年，除了學習一些出家人的生活之外，可以說最大的收穫就是拜佛。一天拜八百拜，拜了半年，我拜了十幾萬拜，在那裡日常功課就拜佛。這樣過了半年，沒什麼東西好學的，感覺得教理還是非常的重要，不能通達教理就盲修瞎練，煩惱斷不掉，疑惑不能拔除。懺雲法師他也勸我，他說你到台中去跟李炳老學經去，你有很好的基礎，應當到那裡學經，將來弘法利生。好，那時候沒出家，我就答應了。到了台中，到台中那時候持午很嚴，蓮社李老師有些時候晚上有應酬約我一道去，我就喝一杯水不吃東西。

老師就把我叫到旁邊說，你不行，你小乘人不是菩薩，你自修可以，度眾不行。度眾是要叫一切眾生生歡喜心，現在這個工業社會，大家都非常繁忙，人家只有晚上有點時間，想做一點好菜來供養你，來請你，跟你結個法緣。你拒絕了，不答應，懂得佛法的人他不說，心裡想你持午，他不怪你。不懂的，這個人架子大，我做的菜他不吃，他大概嫌我做得不好，他還修什麼道？反而招來的毀謗，這怎麼能度得了眾生？他就告訴我，他自己日中一食三十多年，晚上有人請他吃東西，歡歡喜喜的到那裡，叫他吃什麼就吃什麼，為什麼？吃給人看的，慈心攝取。我從他老人家那時候開始之後

，才曉得原來這個戒律、齋戒是活活潑潑，不是死呆板的。死在戒律之下行不通，不但是不能利益眾生，自度也度不了，為什麼？執著打不破。佛法就是破執著，就是破分別，分別執著那麼樣堅固怎麼得了？問題就出在這裡。所以小乘人不容易見性，不容易成道，原因就在此地。他有堅固的執著，跟大乘人不一樣，大乘人這個心地清淨，怎麼清淨？不執著就叫清淨。執著就不清淨，執著就是病。

但是你也不要誤會，大乘一切不執著，好了，我隨便都可以開緣。不是，這要看緣，應當開就開，不應當開就不開，不是說隨便藉這個題目就可以開齋，就可以開戒、可以破戒，那就犯罪。所以一定要認識戒律，要明白戒法，才能夠運用自如，自利利他，沒有過失。這個地方「為欲圓滿彼善根故，隨順眾生慈心攝取」，這個兩句菩薩純粹是為了利益眾生，自己不需要。譬如釋迦牟尼佛在世，他已經成佛了還需要飲食嗎？不需要。他的弟子當中那些大阿羅漢，好多好多都是地上菩薩再來，他還要飲食嗎？他不需要。既不要，為什麼天天到舍衛大城去托鉢？就為這個道理，為了給一切眾生做福田，為了給一切眾生種善根，這就叫慈心攝取。再看第二句：

【菩薩為順平等慈心。次第行乞。於行乞時。若至城邑。齊整威儀。善攝諸根。一心不亂。諦視徐行。無踰七步。正念安住。於善法中。不選高門。不棄微賤。除惡律儀。旃荼羅等。為護譏嫌悉不應往。】

這到這個地方是一句，這句比較長。次第乞我們在《楞嚴經》裡面說得很清楚，次第乞是菩薩行乞，以平等心、慈悲心採取這種方式。小乘人不行，小乘人這個乞食叫揀別五家，就是他有五種人家，不到他們家裡去乞食。大乘菩薩沒有揀別，按照這個次第，一

家一家的沿門托鉢。小乘揀別的五家，譬如說第一個做官的人家，小乘不去乞食，為什麼？做官的他有威勢，現在講的官架子很大，到那裡去他瞧不起，你不能去。為什麼說他瞧不起不能去？你要去了，他貢高我慢的心輕慢佛弟子，他就造罪業。不到他家去就是不叫他造罪業，還是慈悲心，不叫他生毀謗，不叫他在三寶面前起貢高我慢的心，是為這個，這是不到做官的官家去乞食。賣酒的人家，不乞食，賣酒為什麼？怕有嫌疑，這個和尚還到賣酒的人家去乞食。屠戶這種人家不乞食，風化區裡頭不乞食，都是避嫌疑，所以說他有揀別，就是有選擇的。菩薩不避譏嫌，所以他是次第乞食。

這個地方解釋有幾句都是講乞食的威儀，乞食的方法。譬如說前面一個這是宗旨之所在，『菩薩為順平等慈心』，這是次第乞食的宗旨所在。因為有揀別這個心就不平等，小乘人心不平等。這個心是平等的，所以次第乞食。在行乞時，『若至城邑』，「城邑」現在講的都市鄉鎮，人口眾多的所在。『齊整威儀』，這個時候特別著重注重自己的威儀。為什麼？好的威儀叫一切眾生見到生恭敬心，生恭敬心他就有福了。出家人要沒有威儀，走在路上人家就指責，人家指責就是叫人家造罪業。換句話說，整齊威儀這是度眾生，眾生見到對三寶生歡喜、生恭敬，他就得福。威儀不整就害了眾生，眾生一看到就指責、毀謗，他就要造罪業。

所以出家比丘、比丘尼托鉢修乞食的時候，你看看雖沒有言語，這個身就是一舉一動，眾生罪福便在其中，不能不謹慎。像這些地方如果我們不深入經藏，不細心去體察，自己一生造了無邊的罪孽，自己都不曉得。將來這個報身命終之後，閻王小鬼把你判到十八層地獄，你還不服氣：我是修行人，我一生心善，我沒有做壞事。是沒有做壞事，你就是威儀不整，常常叫別人、眾生譏嫌，那些眾生為什麼造這罪業？都是因為你威儀不整。像這種造罪全都是不

知不覺，這是我們必須要注意到的。現在縱然不乞食，可是我們接觸大眾的機會比過去更多。從前講老實話，出家人接觸大眾只有乞食，如果不是乞食的話，他在寺院裡面，在深山裡頭他不出來。換句話說，現在出家人種福造罪的機緣比過去多得太多，應當特別的留意。

『善攝諸根，一心不亂』，這是態度，「諸根」是講六根，「一心不亂」是表裡一如。『諦視徐行，無踰七步』，「無踰七步」是講的眼睛觀察，靜坐的時候所謂是眼觀鼻，鼻觀心，行路的時候眼看前面七步，這是很莊嚴之相。不過我們念到這個地方，諸位不能呆著，《華嚴經》裡面教我們「諦視徐行，無踰七步」，好，你在馬路上的時候眼睛只看七步，那個後頭車到你面前你還不曉得，你要被那個車撞死了，到閻王那裡告狀，我照《華嚴經》裡頭我冤枉。你得要懂得這個經要活看，現在你要是出去走路，就是要眼觀八方，耳聽四面，行動要快，不能是慢慢走，這就是哪一個時代則有哪一個時代的講法。釋迦牟尼佛要在今天跟我們講，這兩句就不是這個講法，諸位要懂這個意思，不要死在字裡行間。佛在四依法裡面教給我們「依義不依語」，你要懂得原則，要懂得義理，言語可以變通的。如果是在寺院裡面、在叢林裡面，或者是在鄉村、山野，我們應當是如此。在都市交通很繁忙的時候，那我們也得要適應，隨時隨處要知道活用。但是「善攝諸根，一心不亂」，這是個原則，我們必須要遵守的。

『正念安住，於善法中，不選高門』，就是乞食的時候不要選擇，哪一家是富貴人家，到他那裡去乞食，大概這餐很豐富。『不棄微賤』，貧窮人家，當然你到他那去，未必有什麼好的供養給你，不可以生這種念頭。下面有這個兩句，『除惡律儀、旃荼羅等』，這是從前印度有這些惡的律儀，大乘佛法與它們不相同，所以是

「除」，除是排除這些外道的「惡律儀」，為什麼？他沒有選擇。佛陀在世諸位要曉得，大迦葉與須菩提他們兩個乞食就不太合法，一個是專門乞富貴人家，一個是專找貧窮人家。所以當時就有很多人起懷疑之心，專門到富貴人家乞食的人，這個和尚專門巴結富貴人家，譏刺他。

專門乞那個貧窮人家的時候，人家奇怪，和尚怪，為什麼專找窮人？心裡面起疑。殊不知他們兩個各有用心，用心都是好的。富貴人家他為什麼會得富貴？過去世在三寶門中培了福。尊者們他們曉得，如果這一生不能夠繼續培福，他的福享盡了來生就貧窮了。所以他專門去照顧他，讓他培福，就是希望他世世代代富貴，生生世世不受貧窮之苦，存的是這個心。那個專乞貧窮人家的，他憐憫他，他為什麼貧窮？前生沒培福，我給你作福田，我每天到你這來乞食，你在我這種福，來生你就得大福。用心都好，還是免不了一般人的譏嫌。因此菩薩法正規的乞食，一定是次第乞食，沒有任何揀別，這個才不遭譏嫌。這是解釋次第乞食。

【若以慈心平等攝取究竟不捨。菩薩隨順次第乞食。不自生惱。】

這是解釋『不自生惱』，乞食裡頭特別著重的就是隨順平等，平等慈心，慈悲心。自惱就是指的自生煩惱，譬如乞食得到好的飲食，心裡很歡喜，今天供養我這餐不錯，豐盛；遇到菜飯不好，甚至於菜飯變了味道，心裡就生煩惱了。諸位要知道，心裡面一生煩惱、一動念，等慈就失掉了，就不是平等慈心，這點很不容易。現在雖然是沒有乞食了，不過諸位要曉得，江味農居士在《金剛經講義》裡面有一段結論，我仔細的想了一想，它很有道理。他告訴我們，也是勸勉我們，如果要想佛法興盛，必須恢復乞食的制度，寺廟裡面不開伙，佛法就興了。想想真有道理，為什麼？假如要想去



乞食，現在要發心考慮想出家的人要重新考慮。

為什麼？出家很苦，天天出去討飯，不是真正發心的他就退了：出家有什麼好處，天天出去討飯。不是像現在的出家人，坐在那裡，多少信徒來供養。我到香港去了一趟，有人告訴我，香港百萬富僧比比皆是。過去出家人貧僧，現在是富僧，所以出家人很多，為什麼？賺錢太容易，金錢的享受。哪個人看到出家人不好？如果叫你什麼都沒有，天天出去討飯，討得到這餐沒有問題，討不到要餓一天，你未必肯出家。我想江味農居士的話很有道理，應當是這樣的才叫如法。只要大家懂得佛法的教義，在家二眾供養出家人絕無問題，台北市走到哪條街哪個巷，都有在家善心居士。如果走到門口托鉢，我相信他一定很歡喜供養。出家人沒有積蓄、沒有財產，心就在道上，為什麼？他沒有妄想。有了財富就打妄想，沒有積蓄他哪裡會有妄想？不會有妄想，心就在道上，那才叫清淨福田。所以這個制度確實的值得提倡。這是講「不自生惱」。

【設不得食。亦不生瞋。】

這是講成就知足。假如這天你出去托鉢沒托到，沒有托到你得餓一天，因為托鉢是有一定時間，過了這個時間就不行，過午不食，過了午就不行。這一天托不到就餓一天，兩天托不到就餓兩天，不一定天天會托到，這種事情偶爾也會遇到。心裡頭還得要如如不動，不能有瞋恨心：佛菩薩沒照顧我，護法神沒有保護我，今天又害我餓一頓。你在那裡怨天尤人，說佛菩薩、護法神對不起你，那就錯了。得要不動心，也許佛菩薩來考試你，看看你心動不動，故意障礙你叫你三天托不到飯，叫你餓三天，看你的心動不動，一動就壞了。

【菩薩如是成就知足。隨與而取。不擇精麤。菩薩如是次第乞已。持至佛前或塔廟前。以尊重心。恭敬供養。供養畢已。還本所

居。分為四分。取第一分待同梵行。以第二分施諸貧苦。以第三分施諸囚繫。以第四分然自充食。】

這是說乞食，乞得之後如何的分配，不是乞到之後自己吃飽就算了，不如此，那樣不如法。『分為四分』，諸位懂這個意思，你看那個泰國出家人的鉢，那個鉢大概比我們普通的鍋都要大，如果那個鉢要是裝滿一鉢給我，可以吃一個禮拜，那個鉢就那麼大，這個裝得不少。你明瞭這個意思才曉得，托的不是他一個人吃，他的同參道友當中，在這個寺廟裡有的身體不好，或者是有年歲大的不能出去托的，他托回去之後要分給他們。一分供佛菩薩，一分分給同參道友，年歲大的，還有一分要供養什麼？『施諸囚繫』。「囚繫」裡頭包括得很多，連畜生都包括到，所養的這些畜生也得要供給牠，這個也包括了鬼神，供養鬼神；換句話說，四分之一自己『充食』。

【於所食中。亦不貪嗜。】

沒有貪愛，沒有嗜好。

【但念於身。作除病想。乃至為令身得安住。】

對於飲食沒有嗜好，所以這個托鉢，鉢裡面的飯袈裟味，酸甜苦辣鹹混合在一起。袈裟就是雜染的意思，佛門裡叫羅漢飯，菜與飯都在一起的，不叫你貪這個味、貪這個色香。世法裡面講色香味，修道的人心裡面不許可你貪著色香味。同時叫你飲食之中要作觀想，想什麼？『除病想』。前面給諸位說了，飢餓這是病之一，飲食不過就是除飢渴之苦而已。你把飲食看作醫藥一樣的，來除病苦，令我們身暫時得到安住，「身安而後道隆」，這麼個意思。

【受飲食時。不令太少。以自虛羸。妨修善業。亦不過多。令身困重。增長睡眠。】

這就是說的飲食要適量，吃得不能太少了，太少怎麼樣？太少

，自己營養不良，身體瘦弱，沒有法子修道。也不能太多，太多怎麼樣？太多昏沉放逸，增多睡眠。所以晚上這一餐不吃，好，能夠保持清醒，晚上吃多就睡得多。這是飲食影響我們生理，所以這個飲食一定要適量。在前幾天也曾經向諸位報告過，飲食吃得不餓就好，到吃飽了，飽了就不行，飽了就有害。真正懂得養生，就是飲食吃到不餓這個時候最好，對身體來說最有利益。

【因此食故。能勤精進。疾得善法。】

這是講很快的能夠增長善法，我們以飲食增長身命，乞食養身，乞法養慧命。為什麼要飲食？就是因為要養慧命，所以我們才要修乞食，慧命是善法中之根本。我們這個講座圓滿了，下個星期我們開講《仁王經》，在《仁王經》裡面詳細的發明這個道理。為什麼《仁王經》能夠護國？國都能護了，那當然家是更不成問題，家比國小得多。所以它的功用，護國、護家、護一切災難、護身體健康、護長壽福貴，真是佛門當中所說的有求必應，一切善法無不護持。憑什麼？憑智慧，沒有智慧什麼都不行，都護不住。所以你要想護持靠般若，那個般若不是念念就得到，沒這回事情。是要你真正的通達，通達之後依教奉行；換句話說，你那個迷關真破了，自己本性的智慧開出來，這才能夠護國、護家、護一切善法。如果還是迷惑顛倒，智慧不開，你把《大般若經》念得滾瓜爛熟，你一切的災難還是逃不過。我們可不能迷信，迷信就是禍害的根源。般若是智慧，破迷開悟，要懂這個道理，所以佛在經上一而再，再而三的講解般若。

諸位把《仁王經》打開來看，請一百個法師幹什麼？講解此經。一百是不是就是一百個人？不是。諸位要明瞭，像《華嚴經》一樣的，百是表圓滿的數，是表法的。《華嚴經》用十表法，十，十再乘十就是百，所以它是代表一個圓滿的數。你這個國家有多少比

丘、有多少比丘尼，統統都集合起來一個都不少了，這才叫百，是這個意思。集合大眾來講解，講解來幹什麼？講解來依教奉行，自己能夠依教奉行，明白這個道理。這個會散了之後，各人到各人教化的那個地區，你再去輾轉教化一切眾生。上自國王，下至庶民，全國的人都修智慧，都來破迷開悟，這個國家當然一切災難都可以免除，這才能叫護國。這是經裡面明明白白的這樣的開導，可見得佛法裡頭確實沒有迷信，這個我們都留在經裡面再說。這是能夠成就『疾得善法』。

【菩薩為欲圓滿一切菩提分法諸善根故。】

這句是解釋願滿善根，為了想要圓滿一切，菩提是覺，小乘裡面講七覺支，大乘法裡面『一切菩提分法』。換句話說，一切事理、一切方法、一切理論，在佛法裡面常講一切法。一切法沒有一法不覺悟的，覺就不迷，覺了皆是善根法。迷了，迷了就是不善根，覺了都是善根，這是為此而乞食的。末後一句說：

【又應遠離取和合相。】

《淨名經》裡頭又說，「為壞和合相故，而取搏食」。末後一句總結。

【是為菩薩具足十法。圓滿成就依常乞食妙行功德。】

這一段講的是『依常乞食』。再看下面一段，說一坐食，清涼註子裡面文字不多，非常的醒目，前面一段對治美食貪的。底下這一段對治多食貪的。

【復次善男子。菩薩有十種法。具足圓滿則得成就常一坐食。】

什麼叫『一坐食』？在解釋裡頭有說，「顯行殊勝」，「一坐食」裡面這個名詞雖然通小乘，意思不一樣，十法裡面一看就明白了。

【何等為十。一者。如諸菩薩一坐道場。二者。降伏魔怨。心不移動。三者。於出世定。成就不動。四者。於出世慧。成就不動。五者。於出世智。成就不動。六者。於諸法空。成就不動。七者。於證真道。成就不動。八者。於真實際。成就不動。九者。於如如性。成就不動。十者於一切智。成就不動。】

諸位一看到這個十句，我們就曉得，這一坐食裡面所講的是「不動」，不動是什麼？不動的是心，不動的是念。在受食時，心無二念，心無二念是不是一心一意在吃？不是的，如果心要在吃裡面，舌識對味塵那不是佛法了。為什麼？你在飲食之中捨識用事，這是凡夫法。《楞嚴》裡面教給我們的「捨識用根」，這才是菩薩法，這才是佛法。根是什麼？舌根之性，根中之性，性是不動，識是動的。用根不用識，根辨不辨別五味？要是說不辨別五味的話，吃下去酸甜苦辣鹹都不知道，舌頭不是吃了麻木了嗎？樣樣清楚，樣樣不分別、不執著。所以說離開分別執著，根中之性用事，一起分別執著舌識用事，差別就在此地。

換句話說，會用功夫的人，六根接觸六塵，我們舌根接觸味塵，這是講飲食，舌根接觸味塵了了分明，不是不清楚，樣樣都清楚。但是，心裡頭不起分別心，不起執著心，這叫用功。飲食裡面也用功，可見得那個用功的人用什麼功？就是用個如如不動之功。不動就是定，就是三昧，所謂「那伽常在定，無有不定時」。吃飯也是入定，舌根在味塵裡頭入定，眼根在色塵裡頭入定，耳根在聲塵裡頭入定，這《華嚴經》前面講很多。這就是《楞嚴》裡頭常說的，佛與這些大菩薩無時無刻不在大定之中，如如不動。這個十句統統是講的這個，從飲食這方面觀照到一切法中，皆是如如不動。解釋裡面很簡單，一句話把前面十句的意思統都包含在其中了。

【善男子。此一坐者。謂一法坐菩薩依彼而得不動。故說菩薩

成就一坐。善男子。是為菩薩具足十法。圓滿成就常一坐食妙行功德。】

可見得這個『一坐食』，與小乘人「一坐食」，名相同，義是完全不一樣。小乘不錯，確實是對治多貪，大乘佛法裡面講，除了對治多貪飲食以外，對於一切法都不貪，這才成圓滿成就一坐食的意思，一坐食的功德。再看下面一段經文：

【復次善男子。菩薩具十種法。則得圓滿成就一食。】

『一食』指的日中一食，佛陀在世的時候教給我們，出家比丘飲食的制度上採取的日中一食。因為在當時出家人這個飲食，都是托鉢而乞得的。如果說是一天吃三餐，要到外面去托三次鉢，不但是自己要倍受辛勞，同時供養的這些在家人大概也厭煩：真討厭，一天要來三次，我都接應不暇了。諸位要曉得，以前那些寺院、精舍多半都是在城外，都比較寂靜的所在，到都市裡面去乞食，至少也要走個三、五里路，出家人都是走路，不是坐車。最近的距離是三里路，去三里，回來三里，走了六里路，要是沒有一點功夫的話，乞了這一餐食，這一趟跑得大概消化光了，可見得定功是需要修的。

飲食之道一食行不行？普通人不行，做不到的。為什麼？身體是一部機器，飲食就是供給它的能源，這機器一天消耗多少，你就得給它補充多少。補充要是不足，身體就會生病，機器要損壞；補充得過分，也要損傷它的，這種道理我們要明瞭。消耗，往什麼地方消耗掉？給諸位說，百分之九十以上消耗在妄念，成天在胡思亂想，這是消耗量最大的。出家人他為什麼需要量那麼少？清淨，所以他消耗得少，消耗得少補充的就少。如果有定功那消耗就更少了，所以從前那些阿羅漢他們半個月才出來托一次鉢，有的人七天出來托一次鉢。人家有定功，他不需要那麼多的補充。

像我們凡夫初出家，真正將世緣統統放下了，一心一意修道，五欲六塵這些妄念少了，一天一餐足夠，確實可以做得到的，並不影響體力，也不影響修道，你懂這個道理就能做得到。經上常說「萬法唯心」，如果你心裡想著：我這餐飯沒有吃，肚子餓。愈想愈餓，為什麼？唯心造。如果你下定決心這個一餐我能做得到，一餐飯吃飽之後，不想第二頓的時候，那一頓不餓，過去了。可見得境界確實是隨心而轉。我們身也是境界之一，心要為境界轉那就苦了，境界隨心轉很自在。所以這個一食是可以的，但是就是要念頭少、欲望少、雜念少，你可以做得到，做到了好，好在哪裡？剛才說了，於人無爭，於世無求，標準又拉高了。我一天只要吃一餐，你們要吃三餐，我求就求一餐，你們要求三餐。我跟人爭的爭一餐，你們要爭三餐，我爭得幅度就小了，愈小是愈自在。要以佛法的術語來說，愈少愈接近解脫。

但是功夫要不到，勉強這樣做，只有害處沒有好處。他並不是求這個無爭、無求，而他用這個方法有爭有求。我持日中一食，故意標榜叫人家恭敬供養：某某法師了不起，他日中一食，別人做不到，他做到。他不能把身體壞了，買些好的補品送給他、供養他，結果怎麼樣？他所吃的比別人都多，他所吸收的營養哪個也不如他，補品吃得太多。我曾經見過，我一看到那情形，我如果要是他，有他那個福報的話，有那麼多人供養這麼多補藥，我就宣布：我不吃飯，我比廣欽和尚還厲害，水果我也不吃。為什麼？你們大家都供養我補品。這就是大錯特錯，可見得一念之差，哪是善法、哪是惡法得要搞清楚。萬萬不可以假借佛法欺世盜名，在那裡造罪業，藉著佛法造罪業這個罪業重。這就是經上常講「裨販如來」，把佛法都當作商品買賣賣掉，這還得了，這個罪過是無量無邊的。所以修行人祖師常講的，第一步就是要遠離名聞利養，心才能向道，法

才能如，才能夠如法；心不向道，向著名聞利養，所修一切法都不是佛法，都是邪法。心不清淨，心都在名聞利養上。這個底下文不難懂：

【何等為十。一者。成就食時。性不貪求。二者。成就食時。性無染著。三者。隨得食時。常知止足。四者。恆依時食。不墮非時。】

這個『依時』也叫做非時食，什麼時候？要在日中之前。日中給諸位說，每天日中的時間都不相同，不是說十二點就是日中了，有些人持午，我不過十二點就行了，錯了。在從前要量日的影子，小乘人也不容易，為什麼？陰天下雨就不曉得什麼時候日中了，得有太陽才行。放一個竹竿，或者放一枝香放在那裡，看看這個太陽是不是到正中了。經上講日中過一髮都破了齋，頭髮多麼細，太陽的影子，一根頭髮那麼一點點差距這都不能吃，再吃的時候就破齋了。現在比從前方便多了，現在氣象台有天文日曆，每天日中的時間在那裡寫了幾點幾分幾秒，你要是手上有一本天文日曆在手上，你就曉得，每天日中正確的時間是什麼時候，你可以保持著不會失時，能夠持得很如法。

天文日曆也很普遍，好像一般街頭上書報攤都可以買得到，同修們如果願意修學，可以照這個法門修。真要持得清淨，過午之後我們不叫過午，過午有毛病，過中。為什麼？午的時間太長了，從十一點到一點都叫午時，它那個不能叫午，叫過中，過中就破齋。過中以後凡是有渣子的東西都不能吃，吃了都破齋。有些人他不懂這個道理，過了中吃水果，不行，水果有渣。所以在經上講只能夠吃蜜糖，糖調在水裡面看不到，沒有渣子，牛奶、豆漿都不行，牛奶、豆漿一沉澱下來還是有渣。嚴格到這種程度，這才真正是我們俗話講持午。做不到這點，他過了中之後喝一杯牛奶，跟你吃一碗



稀飯、吃兩碗乾飯沒差別，他自己認為他持午了，實際上他齋破掉了。所以要學就得清淨，不清淨那你要說我學習、我在練習，可以，你沒有做到。諸位要看戒經，說得更詳細了。但是在大乘法裡面，你看它是講的精神，不著重在這細節，這個十二頭陀行跟小乘是不相同。

【五者。若為利養。悉不應食。】

你看看這個，為了利養不可以，為了度眾生行，為了叫眾生歡喜心，接引眾生那都可以，為了自己名聞利養是決定不可以。

【六者。若得甘美。亦不應食。】

非常難得的，遇到了，雖然過了中，機會難得，也不行，為什麼？這都是貪心。

【七者。若見他食。亦不生瞋。】

你是修的過午不食，看到別人吃得是津津有味，你看到心裡面不能有不平，你心裡要不平你吃就是。

【八者。見他食時。亦無慳妒。】

不能夠有慳吝心，不能夠有嫉妒心。

【九者。乃至命盡。亦常一食。】

這個制度給諸位說非常之好，因為你一個人在道業沒有成就之前，衣食免不了的。但是如果說把衣食的水準降低到最低程度，生活自在，生活簡單，生活容易，生活容易道心就增長，心才能夠向道，才能夠把貪瞋痴慢漸漸的斷除。

【十者。於所食時。當起藥想。】

前面意思是一樣的。

【善男子。是為十法。成就一食妙行功德。】

底下還有，差不多再一次可以講得完，今天就講到此地。

