

最近居士林餐廳改善了，伙食也改善了，菜色很多。昨天許居士告訴我，這對於我們誘惑力量太大了，每天都吃得很脹。這樁事情，我記得前一次跟諸位提到過，伙食的改善，是供養人他們的誠意，這是我們應當感激的。我們在那裡是接受供養，接受供養要有智慧，自己要能夠控制自己的需求。菜色有十幾道，你每一道都品嚐一點，當然使腸胃過分的負擔，對於身體健康就有妨礙。往年我們在台灣，社會上提倡梅花餐，梅花餐是五個菜一個湯；在更早，社會一般都提倡的是四菜一湯。我們在十幾道菜裡面，選擇不超過四道，那不就很好嗎？看看你喜歡吃的、需要吃的，選擇幾種，不要每一種都去夾一點，那個量當然就過分了。現在我們「學會」，我看菜色也愈來愈多，在飲食方面，自己一定要能控制自己。

古人教給我們，所謂是早晨吃得好，中午吃得飽，晚上吃得少，這是養生之道，是攝取營養的一個原則。在佛法講，實際上真正懂得養生的是懂得養心，為什麼？心是能生種種法，我們這個身是所生之法，心是能生，所以心清淨，身就清淨了。身心清淨，我們外面環境就清淨，這是一定的道理。但是世間人懂得的人少，還是要注意在外面，來補充自己的養分。真正明白這個道理的人，所謂真修行人，他身體的養分不向外面尋求，完全向內，我們在佛經裡面讀了很多。色界天以上的「禪悅為食」，諸位想想，禪悅這是從自性裡面流露出來的，不是從外面。所以佛才說，財、色、名、食、睡這五樣東西都可以捨棄，而佛說這五樣東西叫五蓋，把我們的心性、智慧、德能蓋覆住，我們雖有智慧德能，不能現前，這個東西是障礙。如果你在這五樣東西裡起了貪心，這五樣也叫欲望，五

種欲望，生起貪念，你的煩惱只有增加，不會減少，那怎麼能斷得掉？

所以佛教弟子，飲食決定沒有分別，也沒有執著。佛陀當年在世是托鉢，托鉢人家給什麼就吃什麼；而且托鉢只許托七家，七家托不到，回去修禪定了。這種作為都是幫助我們，克服自己的欲望、克服自己的貪心、克服自己的煩惱，我們要懂得這個道理。所以在飲食上的攝取，我們有這個色身，不能不維護色身的健康，如果身體不健康，需要別人來照顧，也要麻煩別人，住在道場也連累常住，當然不好。可是健康之道要明瞭，總在清淨心。我們對人、對事、對物要有大慈悲心，對自己決定是清淨心，清淨無為；對別人大慈大悲，無所不為，我們才真正以行動照顧大眾、幫助大眾。這都是世出世間聖人，共同教導我們的。

可是愛心裡面是付出的、是義務的，決定不能佔有。凡夫的愛心對人，縱然是對於自己的兒女，對於自己的親人這是很愛護，他不是慈悲。為什麼不是慈悲？因為他有控制的念頭，控制人、控制事、控制一切物，他有這個念頭，他有佔有的念頭，這是錯誤。錯在哪裡？佛告訴我們「能所皆空，了不可得」，《般若經》裡面，「不可得」這三個字，重複了一千遍以上，你看看六百卷《大般若》。佛以這麼多次的重複，就是叫你要牢牢記住，這是事實真相。你如果以為有所得，有能得、有所得，那是愚痴、那是無明。你要了解一切法不可得，不但所得的不可得，能得的也不可得，能所俱不可得，你就解脫了。這個解脫，用現代的話說，你心裡就沒有負擔，你的心就得自在，妄想、分別、執著你就會全部放下了。

你今天還放不下，主要你的愚痴沒有破，你還以為有能得、有所得，你心裡面還有負擔，所以你的生活很痛苦，你的修學功夫不得力。你不知道諸佛如來所說，應化在一切世間，所作所為是「夢

中佛事，水月道場」。我們建立道場，道場建立得再大、再輝煌，覺悟的人是什麼心態？鏡花水月。所以心裡面一絲毫的執著都沒有，一絲毫慳貪都沒有，這才顯示出大自在，這才顯示出所謂高度的享受。有受用，沒有佔有、沒有控制，這樣才過佛菩薩的生活，凡夫跟佛菩薩不相同的地方就在此地。凡夫是念念當中要控制別人，念念當中要佔有一切，所以他那個心是患得患失，憂慮煩惱永遠不斷，這個日子過得苦。

而佛菩薩的大慈大悲，我曾經跟諸位講過，慈悲裡面一定圓滿含攝「真誠、清淨、平等、正覺」，這才叫慈悲。我說的這十個字五句，每一句裡面都含攝其他的四句。什麼是真誠心？真誠心一定是清淨、平等、正覺、慈悲。什麼是清淨心？清淨心一定含攝真誠、平等、正覺、慈悲。「一即一切，一切即一」，佛法講得簡單、講得含蓄，現代人聽不懂。我說得囉嗦一點、說得繁瑣一點，說十個字，十個字就是一個字，一即是十，十即是一，諸位要體會到這個意思。我慈悲，慈悲心不清淨、慈悲心不平等，這不是慈悲。如果說這也是慈悲，那就佛法裡面講的四種慈悲，這叫「愛緣慈悲」，愛緣慈悲是凡夫的慈悲。這裡面沒有捨棄控制，沒有捨棄佔有，沒有捨棄種種的要求，這不是大慈大悲。愛緣慈悲往上提升，是「眾生緣慈悲」、「法緣慈悲」，再上是「無緣慈悲」，大慈大悲是無緣慈悲。無是什麼意思？我們一般講無條件。無條件就是無有要求、無有佔有、無有控制，這叫無緣慈悲。無緣慈悲是諸佛與法身大士的大慈大悲，也就是具足真誠、清淨、平等、正覺的慈悲心。我們要用這種心處事待人接物，在處事待人接物裡面就證果，像《華嚴經》上說就入大解脫門。入大解脫門這句話，就是世俗講的成佛，成佛才是入大解脫門；這個大也是大乘的意思。小的解脫門是阿羅漢，證阿羅漢果，小乘的聖者。

我們讀經聞法非常重要，讀經聞法不可以間斷，一天都不能間斷。我們是凡夫，業障、習氣、煩惱非常深重，很不容易斷掉。什麼方法幫助我們斷掉？唯有覺悟。我們不是上根利智，不可能聽少法、學少時就能開悟，那個在佛門裡面講，上根利智才做得到，我們是中下根性的人。中下根性要想在一生當中得利益；這個利益就是《華嚴經》上講的入佛法，入佛法就是講的覺悟；唯一的方法就是讀經聞法，長時間的薰修，我們才能夠契入這個境界。我在講席當中也曾經說過，我記得說了不少次，我是個凡夫，中下根性的人，能有今天這點成就，能有這點小智慧，是四十多年天天在讀經、天天在講經，從這個地方得來的。

也有一些大德們他們也講經，可是他們跟我相比也差一等，這一等差在什麼地方？他們管事，管事要操心，對於自己多少都會有一些妨礙。我這一生的緣分殊勝，一生當中不管人、不管事、不管錢，所以世俗間的事務我沒有障礙，才能有這一點成就。這一點，同修們千萬要記住，我也是現身說法給大家做個榜樣。什麼人能管事？真正得清淨心的人。所以古時候寺院叢林裡面的管事，都是諸佛菩薩應化再來的，他們不要緊，他們是應化的，他不是凡夫。我們不是聖人應化，我們是道道地地的凡夫。道道地地凡夫如果也辦事，那就是捨己為人，這也是值得敬仰的。犧牲自己，犧牲自己的定慧，只要把戒修好，有戒沒有定、沒有慧，這真正犧牲自己，成就別人，來服務、來照顧大家。戒要清淨，戒清淨你修的是真正的福報，你沒有慧，你修福。戒清淨，是如理如法的照顧大眾，照顧大眾沒有私心，也是以真誠、愛護、關懷，幫助一切大眾好好的修學。

你們看到過去，館長她就是這種人。她不是佛菩薩化身來的，她創建這個道場，成就我們大家，對我們是很大的恩德。我們對她

也有報答，我們報答表現在臨終那一刻，我們送她往生。她要沒有我們這些人幫助，她往生不了，我們幫助她往生，這是大報恩。可是這個緣很不容易得到，不是我們每一個人，都有這麼好的緣分，都有這麼好的機會。如果不能往生，來生是大福報，做這些國王大臣、豪富長者，來生得這個福報。我們現在清楚、明白了，唯有往生不退成佛，這樁事情才是真實的。世間的福報，做到大梵天王、做到摩醯首羅天王，還是要搞六道輪迴，還是出不了三界，所以那個福報不是究竟的、不是圓滿的。這個事實，我們總得要曉得。

我們修學就是過日子，知道怎樣對自己，對自己決定是清淨、慈悲，專修專弘。對人，真誠、清淨、慈悲，決定要做到無緣，沒有條件。決定不可以對一切人事物，有一絲毫佔有的念頭、控制的念頭，我們就全都錯了。只要有這個意念在，叫造業。放下一切佔有、放下一切控制、放下一切要求，這是智慧，這叫功德，比福德還要殊勝。諸位想想，這個道理，要不是佛菩薩給我們說，我們怎麼會知道？希望我們共同勉勵，依教奉行。今天我們就講到此地。