

諸位法師，諸位同學，請坐。請看「淨行品第十一」，偈頌第五段，第三首看起：

【大小便時。當願眾生。棄貪瞋痴。蠲除罪法。】

世間人，不分古今、不分中外，可以說一致的都把大小便看作是最骯髒的東西。而實際上，世法裡面最骯髒的，一般人完全忽略了。佛在經教裡面常常給我們講三毒煩惱，三毒才是最骯髒的東西，比大小便溺不知道要髒多少倍，可以講沒有法子相提並論。髒到什麼程度？只有佛知道，只有菩薩知道，就是後兩句所講的「貪瞋痴罪法」。所以在大小便的時候，我們要把一切骯髒東西排除掉、捨棄掉。菩薩是覺悟的人，自自然然會生起願遍法界虛空界一切六道眾生，要把三毒根本煩惱捨棄。四聖法界裡就沒有了，就沒有這些，貪瞋痴沒有了，還有什麼？他還有塵沙煩惱，還有無明煩惱。所有一切煩惱裡面，最嚴重的無過於貪瞋痴，這個事情確實知道的人不多。不捨貪瞋痴，就會把一真法界扭曲成三惡道。

佛在大乘教裡面常常給我們說，可以說無數次的重複，這是慈悲到極處。世尊不厭其煩，一遍一遍的在重複，什麼原因？凡夫對這樁事情沒有記性，非常健忘。這什麼道理？這是無始劫來惡業的薰習，已經養成習慣了，最不好的東西偏偏貪愛，這個事情就麻煩了。世法裡面名聞利養、五欲六塵是貪瞋痴的對象，是貪瞋痴罪法的境界。六道眾生哪個沒有貪？哪個沒有瞋？哪個沒有痴？天道上面兩層，色界、無色界，瞋沒有斷，只是禪定的功夫四禪八定把瞋伏住了，沒斷；伏住，就是不起作用。定功失掉的時候，這個煩惱立刻起現行。

即使是非想非非想處天，無色界裡面最高的一層，佛家講的二十八層天，這是第二十八層，最高的一層，壽命八萬大劫。那個壽命就是他的定功，第八定，入這個定有這麼長的時間，八萬大劫。八萬大劫到底是多長？諸位細細想想，佛在經上告訴我們，一個大劫是講這個世界成住壞空一次，一次的成住壞空。成住壞空是四個中劫，所以成劫、住劫，這個世界形成，眾生可以居住了，形成的時候是一個中劫，居住的也是一個中劫。要是世界壞了，壞了是這個世界有情眾生不能住，世界壞了也是一個中劫；空了又是一個中劫。然後底下又有成住壞空，永遠在循環不息。四個中劫是一個大劫，就是一個世界成住壞空一次是一個大劫。八萬大劫，這個世界成住壞空八萬次，他還在定中，你說這個時間多長！

我們要問，世界成住壞空，他到哪兒去了？他到底住在哪裡？他不礙事，為什麼？他在無色界。在色界就有妨礙，色界，世界要是壞了，他也不能住；無色界不礙事。實在講這是六道裡面不思議的境界，但是不能說解脫。八萬大劫到了的時候，他定功失掉了，他的定力的時間只能有這麼長。到了的時候，貪瞋痴慢統統現行，煩惱伏不住、壓不住了，它又冒起來，這一起來之後，立刻就往下墮落。諺語常講「爬得高，摔得重」，他爬到最高峰，非想非非想處天，掉下來掉到阿鼻地獄。所以人要想生天，不能不曉得事實真相，了解事實真相才知道這不是究竟法，這不是真正解決問題。

所以色界從初禪，得初禪的時候，瞋就伏住了，貪跟痴還是有，不過在程度上講，比我們是輕多了。諸位曉得，全是禪定功深把它控制住。如果真正把這個斷掉，四禪八定還不行，還要向上提升一級，《楞嚴經》上佛給我們所說的「九次第定」。世間，就是六道裡頭的定功，最高的是第八定，比這個更深的是第九定，好，超越了，貪瞋痴真正捨掉了。所以這八個字，『棄貪瞋痴，蠲除罪法

』，什麼人？阿羅漢，阿羅漢真的做到了。

在菩薩，我們今天學習的是《華嚴經》，《華嚴經》是哪個等級的菩薩，真正把貪瞋痴放下，不再造罪業了？佛在這個經教上告訴我們，七信位的菩薩，我們現在學習的是十信位，已經超過七信位。七信位的菩薩在斷證，就是斷煩惱這個方面來說，跟阿羅漢、辟支佛是相等的，但是智慧德能決定不是阿羅漢、辟支佛能夠相比的。大乘殊勝就殊勝在此地，智慧比阿羅漢高太多了，但是在斷煩惱是相同的。經教裡面說得很多，我們應當要了解。

對我們現前要怎麼個學法？最重要的是要覺悟、是要明瞭，這個東西不是好東西。我們在講席當中常常提醒同學，自私自利、名聞利養、五欲六塵、貪瞋痴慢這些東西障道！不但障礙你證果，還堵塞你的悟門。這話怎麼說？你學教、聽經、聞法不開悟，就是這些東西在作祟。如果沒有這些東西，我想你一定跟惠能大師差不多，一次聽經就大徹大悟。

我們在《壇經》上看到惠能大師的敘述，他不認識字，沒念過書，是個砍柴的樵夫，靠勞力生活的，賣柴度日。賣柴度日在現在，跟現在人講他很難理解，為什麼？他沒見過，現在不燒柴火，現在用瓦斯、用電。我這個年齡，或者在中國大陸住在偏僻的地區，農村裡可能還有燒柴火的，燒灶。你看現在都市的廚房，沒有灶，只有瓦斯爐，沒有灶。我在十幾歲的時候，住在福建，十四、五歲那個時候還有賣柴的、賣水的，生活都相當之苦。

惠能大師賣柴，山上砍柴，挑到城市裡面來賣，賣到的錢再買一點米回家去供養他的老母親。他的緣就是有一次賣柴，柴賣了拿到錢，將要離開的時候，聽到有個人在念經，他就在窗外聽聽。那個人在裡面念《金剛經》，念到「應無所住，而生其心」，他聽了就有悟處。就向這個人請教，你念的是什麼？人家告訴他，念的是

《金剛經》。你這是從哪裡得來的？他說從黃梅五祖那裡得來的。這一談，談得很投緣，念經的人聽到惠能所說的話，覺得這個人悟性很高，就向他建議，你最好到黃梅去參禮五祖。

他聽了也很歡喜，但是家裡很窮，他離開之後，母親誰養？非常難得，這是緣，人家說緣分，太殊勝了。有個長者看到這個情形，也非常歡喜，就拿了十兩銀子送給惠能大師，你拿去安家，好好的讓你母親生活，你就不要憂慮。當然我們能夠想像得到，一般人看到有這麼好的悟性，一聽就有悟處的，太難得了！所以有人發心照顧他母親，你放心去尋師訪道。不容易！他到黃梅八個月，五祖把衣鉢傳給他。只聽五祖講過一次經，就是離開前一天的晚上，五祖給他講《金剛經》，也是講到「應無所住，而生其心」，徹悟了！那個時候他二十四歲。

想想我們二十四歲，懂什麼？為什麼人家一聞，不是千悟，是徹悟，什麼原因？沒有貪瞋痴，他沒有障礙。我們今天有障礙，障礙就是這十六個字，我們有自私自利、有名聞利養、有五欲六塵、有貪瞋痴慢，所以聽經不能開悟，念佛不能得一心。理一心不亂是大徹大悟；事一心不亂，我們一般講大悟，不是徹悟，是大悟；功夫成片是小悟，我們都得不到。

什麼叫功夫成片？功夫成片是伏煩惱，就是貪瞋痴你伏住了，雖然有，它不起作用，你這一句佛號功夫得力。所謂得力，二六時中念茲在茲，你心裡頭真有佛！就像我們現在，我們現在心裡真有貪瞋痴慢，我們並沒有天天念貪瞋痴，可是心裡真有。口裡有佛，心裡沒有佛，心裡有貪瞋痴，所以這個佛號不起作用。只能夠說阿賴耶識裡面種個佛種子，不起作用，往生沒有把握。諸位要知道，功夫成片的人往生就有把握。功夫成片也有三輩九品，如果成片是上輩，上三品的，往生自在。什麼叫往生自在？想什麼時候走就什

麼時候走，想多住幾年也不礙事。這不是事一心、理一心，不是的，是功夫成片。

功夫要得力，我們為什麼功夫不得力？就是這十六個字沒放下，十六個字要是真的放不下，這一生就不能往生。念佛人要知道，這一生要是不能往生，那真叫太可惜了！人身難得，佛法難聞，這是千真萬確的事實。古人在開經偈裡面給我們說的「百千萬劫難遭遇」，這話真的。彭際清居士講得更好，遇到淨土法門是「無量劫希有難逢的一天」。我們給碰上了，無量劫希有難逢，我們逢到了，逢到當面錯過，你說多可惜！

這次錯過，下次再碰到可能又是無量劫，不可能來生你還會遇到。人要不能往生，來生肯定往下墜落，而不是往上提升。怎麼知道？往上提升，就是我們現在所提倡的弟子規跟十善業道百分之百的落實，那你可以說你來生絕不墮三惡道，來生一定不是在人間就是在天上。在人間也是有大福報，不是普通之人，我們講的達官貴人，現在講的是大資本家、大企業家，就變成這種人。變成這種人好不好？算是不錯了，可是把學佛都忘掉了，所以遇到佛法叫百千萬劫難遭遇，就這個道理。

人享福，迷在福報裡面，對佛法經教聽不進去。縱然聽進去，想學，也護持佛法了，像梁武帝一樣，對於榮華富貴依舊貪戀；護持佛法還是人天福報，不能解決問題。換句話說，你從這個地方細心去觀察、去思惟，超越六道好難！這一生遇到是個機緣，你真的曉得六道苦，三途更苦。真正想發心出離，你不捨棄貪瞋痴慢你就做不到；你不肯捨棄貪瞋痴慢，不能捨棄自私自利，不能捨棄是非人我，不能捨棄五欲六塵的享受，往生就難了。

世尊在經典裡面告訴我們，西方世界的人是些什麼人？《彌陀經》上講得好「諸上善人，俱會一處」，上善人！我們的心，我們

的念頭，我們的行為，不善！你用《弟子規》做個標準去衡量一下，那是世間善人，人道跟欲界天的；然後你再用《十善業道經》的標準去衡量一下，你才知道自己算不算是個善人，符不符合十法界所講的標準。用我們自己妄想分別裡頭的標準不行，那個標準別人不承認；諸佛菩薩、大聖大賢所說的標準，是遍法界虛空界共同承認的，要以這個為標準，才行！

我講的這十六個字，不高，還沒有達到阿羅漢。我只講什麼標準？最低的，十信位的初信位的菩薩；小乘四果四向，我講的是初果這個標準，不能再低了。這個標準你要能達到，你就入門，入門，你是什麼資格？大乘初信位的菩薩，就好像小學一年級的，你上學了；小乘法裡面初果，我講的是這個標準。這個標準我們做不到，上面的不必談了，談了都沒用，都是空話。所以這十六個字我常常講，常常提醒，要不得！

那麼怎麼做？你能夠把它翻過來就對了，自私自利翻過來，大公無私，起心動念不為自己想，為別人想、為社會想、為一切眾生去想。這一轉，自私自利是妄心，一轉過來就是菩提心。名聞利養轉過來，你就曉得名聞利養我們在六道生生世世都是被它害了。名是虛名；利，你看「利」常常跟「害」連在一起，你就曉得，利是因，果報是害！貪小利就是受小害，貪大利就受大害，這幾個人知道！古人給我們造的這些字，裡面都是有很深的道理在，你要會看！利下頭是有害，這個利不能要。這兩個字要是跟諸位說，兩個字說兩個月都說不完。我們要避害就不可以貪利，所以名聞利養決定不能沾。

在世間生活，生活要學釋迦牟尼佛，釋迦牟尼佛的生活是沿門托鉢。一直到現在，南洋小乘佛教，像泰國、緬甸，依舊還是行乞食的制度。你看上午十二點鐘之前，出家人統統都出來，你到處都

看到，都在外面托鉢。他們寺廟裡面不開伙的，還是日中一食，行這個制度。人家給什麼吃什麼，決定沒有分別、沒有執著，所以小乘國家現在還是保留著古時候這種生活方式。諸位要曉得，佛法始終教人慈悲為本，方便為門，人家吃什麼給什麼，沒有分別，所以佛教徒沒有吃素。如果佛教徒一定吃素，人家要供養你，每天都要準備素食，那你就找人麻煩了。

諸位要知道，吃素的佛教徒，在全世界只有中國；日本的佛教徒不吃素的，韓國的佛教徒也不吃素。我們到他們國家去訪問，他們要特別給我們做素菜，知道我們是素食的。佛提倡素食，因為佛門不開伙，要懂這個意思。素食是什麼？慈悲心，不忍吃眾生肉。中國的素食運動，你要知道是梁武帝提倡的，也很難得，不容易！梁武帝讀《楞伽經》，看到佛在經上教菩薩，菩薩發大慈悲心，不忍心吃眾生肉。他看了很感動，就開始素食，他是佛門的護法，首先響應的是出家人，出家人開始素食，接著在家佛弟子也響應了。所以就變成中國佛弟子普遍都接受，這是我們要懂得的。

所以到外國去，我們初次去那是三十多年前，第一次到日本去訪問的時候。我們看到日本出家人怪怪的，他們看到我們也很奇怪，為什麼不吃肉？我們看他，他為什麼會吃肉？明白道理就知道、就曉得，每個地方風俗習慣不一樣。佛的戒律是禁止殺生，絕不殺生。所以托鉢，人家供養這三淨肉，沒有看到殺，沒有聽到聲音，不是為我殺的，這叫三淨肉。梁武帝的提倡正不正確？正確，好！確實對於健康有大幫助，不再跟一切眾生結冤仇。

佛在經論裡面告訴我們，世間災難，所謂有大三災、有小三災。大三災講的是火災、水災、風災，火災可以燒到初禪天；水災可以淹沒到二禪天，初禪、二禪；三禪天是風災，風可以吹壞三禪天；四禪就沒有三災了，所以四禪叫福天，福報大，那個地方沒有三

災。這個災難都是在劫壞的時候，成住，在壞劫的時候這三災起來了。現在我們世間沒有，現在世間有小三災，小三災是什麼？刀兵劫、瘟疫、飢餓，這小三災。

早年我們學經教，老師對小三災講得不夠透徹，我們始終搞不清楚。應該是三十二年前，那年我是四十九歲，四十八、九歲的時候，第一次跟道安法師訪問日本。那次時間也很長，在日本有二十多天，主要的這些宗派都去訪問過。特別到長崎、廣島去參觀，於是乎把三小災就搞明白了。原來佛講的小三災就是核武戰爭，所以核武戰爭恐怕沒法子避免。因為佛講的刀兵劫是七天七夜，抗戰時間，我們跟日本打了八年，第二次世界大戰，都不算刀兵劫。佛經上講的小三災的刀兵劫是七天，接著瘟疫，瘟疫是七個月七天，然後就是飢餓，飢餓的時間是七年七個月七天，是這樣說法的，這小三災。

我們到廣島、長崎一看，原子彈投下去，那個時候好像是第八年，八、九年的時候。當地的佛教徒告訴我們，被炸的地方到第八年地上才長草。我就明白了，戰爭是核武；瘟疫是什麼？我們講的輻射塵的病。確實，你被原子彈輻射塵傷害，時間是七個月，七個月七天你還能活下來，你是保住一條命，可是後遺症就很麻煩，瘟疫應該是講的這樁事情。七、八年地上草木不生，人受飢餓。我們看到那個現象，才忽然想到經上所講的，這是核武戰爭。

現在世界上許多核武國家所儲存的核彈、氫彈，總計可能有十萬枚，科學家所說的，可以毀滅地球兩百次，這太可怕了！所以核武戰爭是沒有勝負的戰爭，是同歸於盡的戰爭，可不可能發生？一般講不太可能。為什麼？打仗都要講打贏，這個戰爭是一起同歸於盡，所以核武戰爭是不太可能發生。不太可能，不是說絕對不會發生，什麼情況會發生？人都發狂了，人都瘋了，那就肯定發生。



人可不可能瘋狂？很有可能。倫理道德沒有了，孝悌忠信沒有了，禮義廉恥沒有了，這不得了！現在在全世界，我是不看這些新聞報導的，有些同修們跟我講，在世界各地，父母殺兒女的、兒女殺父母的、兄弟互相殘殺的，是時有所聞。去年我在巴黎訪問，在倫敦訪問，當地同修就告訴我，兩個星期之前，有個十四歲的弟弟把哥哥殺了。法官審判的時候，他若無其事，他不知道殺人是有罪過的，殺人是不應該的，他不知道，這怎麼得了！將來他要手上拿著原子彈到處丟，他也不知道這是有罪的，他也不知道這是錯誤的。

這是什麼原因造成的？有人告訴我，可能是電子遊戲機裡頭造成的，從小就打電子遊戲，這裡面就是教你殺人。他把殺人、放火當作遊戲，你說這怎麼辦？將來原子彈亂丟也是遊戲，這就非常可能。所以現在倫理教育比什麼都重要。原子彈已經有那麼多，如果沒有倫理道德的教育，將來大概都是電子遊戲了。這不是小事，這是大事！所以我們今天在全世界呼籲，重視倫理道德的教育，重視人與人之間和睦相處、平等對待的教育，比什麼都重要。如果現在不認真努力朝這個方向去做，核武戰爭將來是一種電子遊戲，絕不知道那是罪過，絕不知道那是不應該的。好，現在時間到了，我們休息幾分鐘。

諸位法師，諸位同學，請坐。前面我們講到貪瞋痴，特別是愚痴，我們已經看到現前社會，特別是從無知的青少年，從他們犯罪所造成的災害，而造成的影響，太嚴重了，無一不是從痴迷心所造出來的。在過去，我們只知道貪瞋造的罪業嚴重，對愚痴確實是掉以輕心，疏忽了，沒有留意到。從現在這些事情來看，才曉得痴迷嚴重，這個病非常之重。帶來的災難，可能就是佛經上講的小三災，這都是佛家常講的共業所感。

世間人不能說沒有覺悟，我們常常聽到國際上許多志士仁人，尤其是以聯合國為代表的，尋求化解衝突，促進社會的安定和平。對於解決的方法，西方人多半主張是用暴力、用報復、用武力來制裁，希望能夠達到和平。可是從九一一事件之後，才有些人覺悟到，武力、報復這個手段做不到。所以再往深層的反思，就想到這個事情還是要用和平的方法。我們曉得，聯合國謀求世界和平不是不熱心，三、四十年了，每年不知道開多少會，真的是學者專家聚集一堂，來討論怎樣化解。依舊是沒有效果，衝突的頻率年年上升，災害一次比一次嚴重。我參加過這樣的國際和平會議，聯合國的五次，另外兩次不是聯合國召開的，我參加了七次，所以我常常講，會議不能解決。這就使我們想到英國湯恩比博士所說的，要解決世界社會問題，只有中國孔孟學說跟大乘佛法，使我想到的這兩句話。

儒跟佛都講求「修身為本，教學為先」，這個理念儒佛是一致的，我們想想確實只有這個辦法才能產生效果。所以去年，我們在巴黎就試辦了一個《弟子規》的講座。三天，一天四個小時，十二個小時，聽眾有六、七百人，聽了非常感動。這種講座我們在國外也辦了好幾十場，在國內，這些年來可能超過一千場以上，確實產生了效果。教學重要！中國自古以來，就注意到這個問題，所以提倡「建國君民，教學為先」。

首先我們的祖先都肯定人性本善，你看《三字經》上講的，「人之初，性本善」。本善不是善惡的善，善惡的善是習性，不是本性，因為習性有善惡，教育就重要了。所以我們常講，佛菩薩是教出來的，他都有老師，老師教的；好人是教出來的，壞人也是教出來的，今天講恐怖分子，還是教出來的。看你怎麼教！中人以下要教，上上根人沒有問題，那是佛法裡面講的善根福德非常深厚，他

不容易受染污。中下根性不行，所謂近朱者赤，近墨者黑，那就看你怎麼教了。中國對教學經驗非常豐富，至少有五千年的經驗，有五千年的智慧，有五千年的方法、效果。教什麼？教倫理、教道德、教因果，這是五千年來教育的內涵、教育的形式。

在過去，硬體的設施，每家都有祠堂，祠堂是代表孝道的，倫理；每個縣市都有孔廟，孔廟是代表師道，祠堂是代表孝道，孝親尊師。老師傳授的是什麼？主要是道德。孔子教學四個科目，德行、言語、政事、文學，以道德為主軸，德行。第三樣硬體設施，每個縣市都有城隍廟，城隍廟教什麼？教因果，告訴你善惡有報應，善有善報，惡有惡報，不是不報，時辰未到。時辰是什麼？各人過去生中所修積的不相同，過去生中修的福報大，這一生雖然造作很多罪業，他的福沒有享完，惡報就會遲一些；過去生中沒有福報，現在又造惡業，報得就很快，道理在此地。

第四種就屬於宗教，宗教教什麼？宗教主要是告訴我們宇宙人生的真相。像佛法，釋迦牟尼佛四十九年說的什麼？早年我在台灣，問一位大學教授。他常常來聽我講經，跟我也多年，他在學校裡面也講佛學。有一年過年來看我，告訴我在學校裡面開了一個課，「普賢行願」。我就問他一句話，我說釋迦牟尼佛四十九年到底講了些什麼？你用一句話答覆我。他想了很久，說不出來，回過頭來問我。我說《般若經》上講的「諸法實相」，我說用這句來回答，你同不同意？他想了一想，點頭。世尊四十九年所說的就是諸法實相，就是一切法的真相。一切法的真相，你要再細分，不外乎性相，一切法的性，一切法的相，一切法的事，一切法的理，一切法的因，一切法的果；用這六個字包括了，性相、理事、因果。他很同意我這個看法，一句話說出。不但釋迦牟尼佛四十九年所說，十方三世一切諸佛，千經萬論所說的一切法，都不出這個範圍。我們學

佛的人要懂，要能夠答得出來，佛法沒有迷信。

我們不能夠契入，就是貪瞋痴，十惡，貪瞋痴來代表就是十惡。十惡一定要斷，十惡斷了，你的一切造作就沒有過失。「蠲除罪法」，蠲就是免除的意思，把它洗乾淨，免除了，你才不會做錯事。再看下面一首偈，第四首：

【事訖就水。當願眾生。出世法中。速疾而往。】

這個偈也非常有意思，你大小便完了之後，手洗乾淨，趕快離開，你總不會留戀這個地方。你看從這個地方引發菩薩的弘願，這個地方比喻什麼？比喻六道！貪瞋痴慢這十惡業捨掉之後，趕緊離開六道輪迴，你就超越了。心量，這是《華嚴》的心量，「心包太虛，量周沙界」，所以他的願都是願遍法界虛空界一切眾生。你看每首偈的第二句，顯示出圓滿的心量。

要知道『出世法』。再問，什麼叫世間？什麼叫出世間？給諸位說，如果真的有個世間、出世間，惠能大師就講得好，世間、出世間是二法，二法不是佛法，佛法是不二法，六祖講的這叫絕對標準。迷了有二，覺了沒有二，所以世法跟出世法就是迷悟；悟了就是出世法，迷了就叫世間法。諸位要知道迷悟不二，就真的覺悟了。覺悟了還有世間、出世間，還沒有悟！他那個悟，我們可以說是小悟、大悟，不是徹悟，徹悟不二。不二說成二，是對那些沒有徹悟的人說的，為什麼？他好懂，他能夠體會；你要說不二，他不懂。但是真正入不二，他才能說二，他就說得不錯；如果沒有徹底悟入，他就講不二，還是二，境界不一樣！

這句怎麼個學習法？你先要把意思搞清楚，我們簡單說句話大家都容易懂的，就是一定要提升自己的境界。學佛之人，這是我們這一生第一樁大事，要把自己境界不斷向上提升，這就對了。從人道提升到天道，從欲界天提升到色界天，從色界天提升到無色界天

，從六道提升到四聖法界，你要不斷向上提升。我們今天的緣太殊勝，我不通過天道，我們不需要通過四聖法界，我們直接提升到極樂世界。極樂世界是一真法界，不在十法界裡面，所以這個法門叫橫超，不是豎出。八萬四千法門都是一層一層向上提升的，叫豎出三界；淨宗法門叫橫超，不要通過天道，不要通過四聖法界，直接往生佛法界。極樂世界是阿彌陀佛的法界，所以這叫特別法門，要珍惜。

怎樣才能這一生當中有把握？你就要放下。這是我學佛，我二十六歲學佛，章嘉大師教我的，看破、放下；要放下自私自利，要放下名聞利養，決定不能被它誘惑，放下五欲六塵的享受。要把名聞利養、五欲六塵看作什麼？看作現在所講的毒品、麻醉劑，這個東西是嗎啡、是鴉片，碰不得的；碰上去之後有癮，後患無窮，到最後是要你命的。傾家蕩產那是小事，最後是要你命，搞得你家破人亡。名聞利養、五欲六塵的享受，你要把它看作是毒品。所以聖賢人的生活都是非常清高，不是過一種富裕的生活，衣可以保暖，行了；吃可以飽腹，夠了，能吃得飽就行了，不可以貪圖。再說，愈是健康的飲食就愈簡單。

釋迦牟尼佛提倡的日中一食，我們一天吃一餐就夠了，多省事！有人說一天吃一餐不行，他來問我，我說確實不行。為什麼我這麼肯定答覆他？佛經上講的，「一切法從心想生」，你心想我這一餐營養不夠，對我身體健康一定有妨害，你就決定不行。你要曉得，一切法確實是意念在主宰。我說一餐對我來講行，我有信心，我就行。念頭主宰一切，信心主宰一切，所以《華嚴》跟《大論》裡面都講，「信為道元功德母」，這句話要是把它引申開，世出世間一切法都是信心成就的。善是信心，惡也是信心，幹壞事沒有信心，他壞事也幹不成，所以信心比什麼都重要。

我的老師李炳南老居士，他老人家一生日中一食。他學佛是三十幾歲接觸到佛法，接觸之後很快他就素食了，而且長年保持日中一食，吃得很少，身體健康。我跟他十年，九十五歲還是自己照顧自己，最後兩年才接受學生照顧他，九十七歲往生的。應該說他至少也能夠活到一百二、三十歲，提早走了，走了是慈悲心太重。他的病的發作是飲食中毒，學生對他很尊敬，煮一碗麵送給他吃。這個麵有問題，但是煮的人不知道。就是乾的麵條，市場上買到的塑膠透明紙包的，一包一包的，過期了，那是有時間性的，過期了。而且這種東西裡面一定有防腐劑，有化學東西，否則的話它不能夠放那麼久，一定有不好的東西，尤其過了期。

老師吃的時候就覺得味道不對，但是他還是吃掉。他是很好的大夫，他的中醫醫道非常高明，吃完之後他就用解藥就把它化掉了。他有這個本事，我們不敢，所以我們吃東西很小心謹慎。過了半年之後又碰到一次，他吃了之後，用解藥來化解，來不及了。病毒擴散得太快，這樣對身體傷害很重，大傷元氣，九十七歲了。所以晚年，我去看他老人家，每次見面都警告我，吃東西要小心，不要到館子裡吃東西；尤其是一切食物味道變的時候決定不能吃。至少給我說十遍以上，所以我記得就非常清楚。

我在那時候也跟他老人家學，也學日中一食，五年。我晚餐斷掉，在那時候有十五年；早餐也斷掉，不吃了，有五年，很正常。所以我現在一天不吃飯，一點事都沒有，不會感覺得餓。吃東西吃得少，決定不吃零食，吃東西吃得乾淨。可是現在麻煩的確是多，蔬菜，菜有化肥、農藥；大米，米裡面也有摻雜化學東西在裡面，米好看。所以老師對飲食非常感嘆，哪裡是吃飯，三餐服毒！真的，現在人三餐服毒。

我住在澳洲，澳洲跟紐西蘭是現在地球上的福地，是地球上的

淨土。那個地方地大、人少，我住在鄉下，鄉下土地就更便宜，院子很大，合中國人算是一百六十八畝。我的院子這麼大，所以就在裡面種菜，我們現在種菜，種的有十幾種，可以長期供給三百人。我們道場沒有那麼多人，我們的道場平均在一般來講，從外地來的這些客人，來參學的，大概七、八十個人的樣子，所以我們的菜吃不完。我們的菜沒有化肥、沒有農藥，菜園摘下來可以生吃，很乾淨。這次我們辦的活動一千多人參加，還好這次菜園豐收，主要的蔬菜全是自己種的。這在香港就做不到了，香港這個地方寸土寸金，哪有地方給你種菜！這叫飲食。

從我們自己飲食經驗當中，我向老師提出一個報告。那時候我一天吃一餐，吃到第八個月，我才向老師報告，我說我也吃一餐。他說怎麼樣？身體有什麼感覺嗎？我說很正常。他桌子一拍，「永遠保持下去！」為什麼？不求人，生活簡單，人到無求品自高，這是最快樂的一樁事情。所謂孔顏之樂，佛菩薩之樂，不求人，生活簡單。我向他老人家解釋，我說應該身體是個機器，這個機器活動運作要靠能量的補充，飲食是能量。人的活動有勞心、有勞力，實際上勞心、勞力消耗的能量都不多。能量消耗到哪裡去？我那時候講，應該是百分之九十五消耗在妄念。老師說對的。你的妄想多，你消耗量就多，那你補充就要多，你不多怎麼行？像現在開車，你看有耗油的車，有省油的車。耗油的車，你油不給它加足，它就跑不動；省油的車，加一次它可以跑很遠，就這麼個道理。

所以為什麼世尊的僧團，我們現在看到經上記載有一千二百五十五人，這麼大一個團體，各個人都是日中一食他就夠了。而釋迦牟尼佛講經教學，給人解答問題，幾乎從早到晚都沒有休息。他這種精神、體力從哪裡來的？當然也是能量的補充。他消耗得很少，一天補充一點點足夠了，沒有妄念；你看妄想分別執著統統都沒有

，他消耗量就很少。所以阿羅漢，我們知道阿羅漢煩惱斷了，貪瞋痴慢，就是我講的十六個字全沒有了，阿羅漢一個星期吃一餐，辟支佛半個月吃一餐。他們出去托鉢，阿羅漢出去托鉢，一個星期出去托鉢一次，只吃一餐；辟支佛是兩個星期出去托鉢一次，這個道理要懂。

妄想分別執著統統沒有了，飲食就斷掉了，不要吃了。在我們三界裡面，就是六道裡頭，色界天飲食就斷了，沒有飲食；欲界裡頭有，欲界有六層天，愈往上去愈少。到初禪就沒有了，初禪五欲斷掉，財色名食睡統統不要了，他也不睡覺，沒有睡眠、沒有飲食。我們覺得這是很不可思議的境界，這是真的，不是假的。這個樂叫聖人之樂，中國從前讀書人常講的孔顏之樂，孔子、顏回。在我們世間一般人看，他很貧窮，你看顏回的物質生活，簞食、瓢飲，孔子看在眼裡都不忍心。可是「回也不改其樂」，他每天生活非常快樂，他沒有覺得他的生活苦。他樂的是什麼？樂的是道！他每天生活當中天天有悟處。像佛法講的煩惱輕、智慧長，煩惱天天輕，智慧天天長，他怎麼會不快樂？

物質生活的需要真的是一年比一年少，很容易滿足。不需要多求，多求是過分，過分，都排出去了，不需要，都排泄出去了。你懂得這個道理，你就懂得養生之道，就是健康長壽你就明白了。怎樣才能夠保住健康長壽？保住健康長壽最重要的是清淨心，於世出世間一切法沒有分別、沒有執著。妄想我們不要談，斷妄想太難了，我們做不到，一般人決定做不到的。但是要把分別執著降到最低的程度，你身心健康，很少的飲食你就足夠了。這樣當然你就提升境界，你才能『速疾而往』聖賢之道，跟佛菩薩愈走愈近了。

如果你還是留戀著貪瞋痴、十惡，你的身貪戀殺盜淫；口依舊還是妄語、兩舌、綺語、惡口；貪瞋痴慢疑不斷，就決定出不了輪



迴。那你需要的量多，多，你肯定造罪業。為什麼？愈迷愈深。我們現在冷靜觀察，世間人在日常生活當中所造的罪孽太多、太重、太可怕。這個罪孽大家普遍都造，造的人太多，就會感召三災八難；你現在造的是因，因只要緣成熟，果報決定現前。因是過去造的，緣是現在造的，過去雖然造了種種不善，現在不造，現在把它斷掉，有因沒有緣，果報不會現前；現在再繼續造，那因緣具足，果報肯定現前。佛把這個事實真相講得很清楚、很明白。

我們想幫助世間人化解災難，可不可能？在理論上講絕對可能的，在事上講有一定程度的困難。難在什麼地方？難在覺悟。用什麼方法幫助眾生覺悟？教學！世尊在世，一生不辭辛勞，每天跟大家上課，講經說法就是上課。上課的目標在哪裡？目標在幫助大家破迷開悟，悟了，他就不造罪業，問題就解決了。迷了的時候，他胡作妄為，覺悟，他就不造了，他懂得斷惡修善。人人都回過頭來，不造惡業，都懂得修善，都懂得積功累德，災難立刻就化解。所以今天的教學，是第一樁大事情。

現在覺悟的人少，迷惑的人多！好在現在科學技術發達，少數幾個人也行。我們利用高科技，利用衛星電視、利用網際網路、利用大眾傳播，來幫助這個世間人覺悟，還來得及，還行。如果沒有這些工具，那真的叫一籌莫展，眼看著世界末日的現象已經浮現在面前，這個大難諸佛菩薩都幫不上忙。所以科學雖然是有害，但是也有利，只要我們用得好，正是這品經開端，文殊菩薩告訴我們善用其心。「若諸菩薩善用其心，則獲一切勝妙功德」，下面舉了十個例子，這十句都是綱領，展開來是無量無邊的功德利益，皆是無比殊勝微妙。在這品經裡面，總共有一百四十一願，我在前面跟諸位報告過，這是舉例子。在日常生活當中歷事鍊心，一般人看是微不足道的小事，都能引發大菩提心，這一百四十一願就是大菩提心。

。你看大小便溺，上個洗手間都能引發出這樣殊勝的弘願，這就是勝妙功德。

我們要會學，要認真的學，學了之後要落實。像這段裡頭，天天要幹的，早晨起來漱口，「手執楊枝」，我們今天手上拿著牙刷就是；「嚼楊枝時」，那就是漱口的時候；大小便溺，我們天天幹，就是不知道發心。你看菩薩，就這些小事都跟大菩提心相應；我們在這些小事，與煩惱習氣相應。你想想看，與自私自利相應，與五欲六塵相應，與貪瞋痴慢相應，就壞了，與四弘誓願、大菩提心不相應。四弘誓願頭一個「眾生無邊誓願度」，你看人家念念『當願眾生』，這就跟四弘誓願相應；與真誠、清淨、平等、正覺、慈悲，這是大菩提心，與菩提心相應。我們從這些地方細心去觀察，認真去反省，你就知道，我跟佛菩薩不一樣地方在哪裡？就在這些地方。人家穿衣吃飯、洗澡、漱口、大小便，都跟大菩提心、都跟四弘誓願相應，那叫佛，那叫菩薩。

如果我們能夠覺悟，能回頭，改過自新，也能這樣做法，你不就成佛、成菩薩了嗎？佛菩薩是人作的，不是天生的，人人皆有佛性，人性本善。覺悟了，自然就相應，一絲毫勉強都沒有。我們今天學習學得這麼勉強，就是煩惱習氣太深太重，把自己的本善、把自己的佛性忘得一乾二淨，就這麼回事情。你不學經教你根本不知道，學了之後才知道，才知道自己染污的嚴重。回頭是難，但是一定要回頭；不回頭，往後的苦可有得受了，六道輪迴的苦。今天時間到了，我們就講到此地。