

諸位法師，諸位同學，請坐。請看「無方大用」第六段，「四攝攝生三昧門」，偈頌第二首看起。我們將經文念一段：

【劫中饑饉災難時。悉與世間諸樂具。隨其所欲皆令滿。普為眾生作饒益。】

下面有四首偈，這四首偈是四攝裡面的布施攝。四攝法，是諸佛菩薩應化在九法界接引一切眾生的善巧方便，也就是佛門裡面常講的「慈悲為本，方便為門」，什麼是方便？四攝是方便。總共這個地方有四首偈，一共有十六句，講四攝法裡面的布施。我在平常跟大家用最簡單的話來講，四攝法的布施就是多請客、多送禮，這個大家好懂。這裡講得詳細，怎麼樣送禮、怎麼樣請客，這裡就講得多。雖然是多，還是舉例子，我們必須細心去體會，所謂是聞一知十，一聞千悟，知道將這條方法如何能夠落實在生活裡面，我們的生活就得到真正的幸福美滿。

我們看第一首前面這兩句，第一句是『劫中饑饉災難時』，「劫」是時間，這個地方不一定講的是劫難。佛法的時間單位是用劫，劫的時間就好長，佛經裡面講有大劫、有中劫、有小劫。我們人間講時間單位是講年月日，多少年、多少月；佛法的時間長，是講劫數。小劫，一個小劫是多麼長？有很多種講法，我們只說一種。佛在經上講，人的壽命最長的時候是八萬四千歲，這是說什麼？平均年齡。你看人的壽命，真有福報的時候，壽命是福報，真正有福報壽長，八萬四千歲。這是到最高，不能再超過了。從八萬四千歲每隔一百年減一歲，一百年減一歲這樣減到十歲，人的年齡最短在這個世間是十歲。從八萬四千歲減到十歲，一百年減一歲；然後再

從十歲，一百年加一歲，加到八萬四千歲，這樣一加一減叫一個小劫。

我們現在這個劫是加還是減？給諸位說，這在減劫。釋迦牟尼佛那個時代，就是講他的那個時代，人的壽命（平均壽命）是一百歲。一百年減一歲，釋迦牟尼佛距離我們現在，在中國歷史上記載，今年好像是三千零三十五年，還是三十六年？三十五、六年。一百年減一歲，減了三十歲，所以現代人的壽命（平均壽命）七十歲，過一百年就減一歲。我們現在是在減劫，減到十歲的時候，諸位要曉得，十歲那個時候，人大概七、八歲，五、六歲可能就成熟，他的壽命只有十歲，十歲就很老，就是老人了。

一增一減是一個小劫，二十個小劫叫一個中劫，四個中劫叫一個大劫。不管是大劫、中劫、小劫，這裡面都有盛的時候，也都有衰的時候；有眾生享福報的時候，也有眾生遇到災難的時候。像我們現在在這個減劫裡面，人壽七十歲，這是正常的。實在講，這個事情唐朝杜甫詩句裡面就說，「人生七十古來稀」，就有這樣的感嘆，唐朝人寫的，唐朝那個時候距離我們現在一千多年了。所以現在人能夠超過七十歲的不是太多，這個我們應當要曉得。

可是佛說這個，是說一般的狀況，各人有加減乘除。你看平均年齡七十歲，有很多不到七十的，三十、四十過世的，有，五十、六十過世的很多。也有超過七十的，八十、九十的，我們深圳這邊，本煥老和尚今年一百零一歲，這是特殊情形，也就是說與他個人的修養有關係。所以佛說，佛法不是定法，佛法裡頭有加減乘除，這一定要懂得，活活潑潑，它不是死呆板的。佛給我們講得最清楚的，人要是修清淨心、修福，福報大了他壽命增長。我們看袁了凡壽命只有五十三歲，他真的是斷惡修善積功累德，他延長二十多年，他七十四歲走的，這是延長的。有很多福報很大，不知道修養，

造作罪業，他的壽命縮短，原本壽命是七、八十歲的，四、五十歲就走了。這裡頭有加減乘除，一定要明白這個事實真相。

這是說遇到饑餓的時候、有災難的時候，這時候人苦。我們現前這個社會有沒有這種情形？有，地區不相同。香港這個地區是很富庶的地區，沒有這種災難。像非洲、其他落後地區，確實有饑餓、有瘟疫、有戰爭，戰爭是人禍；有天災，水災、旱災這些災難。遇到饑餓、災難的時候，菩薩要幫助他。菩薩怎麼幫助？你看下面講的，『悉與世間諸樂具』，要幫助他離苦得樂。哪些是「樂具」？要解決他饑餓的問題。實在講，如果把這個意思引申，整個世界都有饑饉災難。像非洲落後地區，它是物質上的饑餓災難；我們現在沿海發達的地區，物質不缺乏，精神生活枯竭，所謂是富而不樂，沒有幸福。心有憂慮，身，我們一般人講有沈重的壓力，苦！所以從這一方面來說，幾乎這個世間人真正要講到快樂、飽滿的沒有幾個人，真正幸福快樂就很難找到。

中國從開放以來，提倡扶貧。過去著重在物質上的扶貧，幫助他們能吃得飽、穿得暖，都有房子可以能遮蔽風雨，做得是不錯了。可是問題出來了，這些接受扶助的人民，沒有感恩的心，沒有歡喜心，起了反作用，他不需要工作，每天靠救濟生活，救濟不來就罵；來了，少了，就怨恨。所以扶貧的機構就思考，怎麼會出這個現象？有人曾經來問我，我告訴他這個現象是正常的。他聽了很奇怪，怎麼是正常的？我說他連父母的恩都不會報，都沒有想到報父母之恩，你給他這一點恩惠，他怎麼會記得你的恩德？他這一想，好像有點覺悟了。問題在哪裡？問題在教育！你把他餵飽了，你沒有教他。你沒有教他，那就是堯王、舜王所講的，人民能夠豐衣足食，如果沒有教育，他跟禽獸有什麼兩樣？沒有兩樣。

人跟禽獸不一樣地方是人接受教育，然後才知道教育重要。教

育在扶貧裡面是精神扶貧、文化扶貧，比物質扶貧還要重要。果然精神、文化達到一定的文明程度，他物質生活再苦，他有樂趣。諸位想想，孔老夫子在世、孟夫子在世，他們的物質生活不富有，過的什麼生活？叫清貧，勉勉強強能維持，說小康他說不上，真的是清貧。在中國歷代的讀書人，大家常常聽到口頭語所說的「窮秀才」。秀才是讀書人，讀書人沒有去經營生產，所以他的生活當然是所謂清高，清高下頭是貧苦。物質生活貧苦，可是精神生活他高人一等，那是真的，不是假的，為什麼？知書達禮。

從前讀書人出路實在講很窄小，只有兩條，一個是去做官，第二個就是教書，三家村裡面開個私塾，開館教書。教書又不能收學費，私塾，他不是開學店，不像現在，現在定上學費，從前沒有這個制度。如果說是這個教書先生定下學費的話，沒有人到你那裡去了，大家不尊敬你，你是開店，你是做買賣。所以開館教學完全是培養底下一代，是在盡義務。老師的生活，學生家長來供養。學生家長是富有的，就會過年過節多送一點禮，家裡面清寒的少送一點。孔老夫子講，最少的、最薄的禮，叫束脩，束脩是什麼？大概香港也很多，醃的臘肉，像火腿、臘肉一條，大概像是一斤重的這樣禮物，這就是他的兒子跟老師學了一年，供養老師就這麼多。你才曉得做老師不容易。

所以做老師是救人慧命，做醫生是救人身命，醫生跟老師都不可以要繳費用的。病人有病到你家來，一定要拿多少醫藥費，不可以，那個醫生社會上沒人瞧得起他，醫生是救人，絕對不講求報酬。醫生把你病治好，你自己衡量你自己的環境，給醫生送一點報酬，跟教書先生一樣。所以，一個教書的、一個醫生在社會上受一般人的尊重，有道理，他是真正做出犧牲奉獻，他沒有名聞利養，跟現在不一樣。現在醫生開的是醫店，老師開的是學店，特別像現在

的補習班，私塾跟補習班性質差不多，私人開的，收費都很貴，在從前沒有。

你就懂得，佛菩薩應化在世間，大概多半從事這樣的工作。也有示現為商賈，就是做生意的人，發大財。他發大財不是自己受用，他散財，救濟貧苦，這是菩薩。現在也有億萬富翁，他也能捨財，但是他不像從前那個菩薩。菩薩到這個世間他就是散財的，他是真正大慈大悲，善巧方便，幫助苦難眾生。而幫助苦難眾生裡面，不管用什麼樣的方式，你細心觀察，他絕對不會少了教育，這是菩薩，這是真實智慧。也就是說，你現在貧窮饑餓，菩薩要救濟你，不是說我每個月送多少救濟金給你、送多少米給你，不是的。菩薩肯定在今天辦什麼？辦職業訓練班，可以開很多科目，你到這個地方來學習，學習之後你有一技之長，你到社會上可以獨立謀生，這叫真正救濟。一方面提升你的文化水平，一方面提升你技術能力，同時在學校裡提升你倫理道德的教育，這是菩薩幹的，這是菩薩扶貧。

所以扶貧機構如果能夠想到這些地方，扶貧最重要的就是職業培訓班。這個培訓班是活活潑潑的，三個人、二個人都能來開班，我這裡有老師。你喜歡燒菜的，你在這裡學幾個星期，就可以介紹你到餐館去工作。你喜歡縫衣服的，在這裡學幾個星期，可以介紹你到成衣工廠去工作，所以這種培訓班跟各個行業都有聯繫。在這裡培養的，有能力、有技術、有道德，這不一樣。

基本的道德，就是我們常講的《弟子規》、《十善業道》跟《感應篇》，必修的科目，他知道怎麼做人，他知道怎樣服務。公司行號，就像我們這個道場，我們要很多義工，都經過這樣培訓班培訓過的，他來工作就不一樣。你看現在社會上沒有這個班，可見得扶貧出了問題，雖然很用心，也花了不少人力、財力、物力，收不

到效果。菩薩真的是不一樣，「悉與世間諸樂具」，我用總的一句話來講，職業培訓班，技能的培訓班。到這裡面來不需要什麼學歷，也沒有年齡限制，也沒有性別的限制，你只要沒有工作你就到這兒來學，這才是真正解決扶貧的辦法。這兩句就是講扶貧，經濟上的扶貧，物質上的扶貧，精神上的扶貧，文化上的扶貧，技術能力上的扶貧，可多了！職業教育。

出家人現在也是「饑饉災難」。出家人的工作是什麼？最主要的工作，釋迦牟尼佛給我們做出的榜樣，講經教學。我現在不會講經，不懂教學，怎麼辦？開班，也要開講經教學的補習班，不必開佛學院。我就是這個班裡面出身的，我不是佛學院出身的。我是台中蓮社李老師開了一個經學班，他開很多班，那時候我們一起學的有十幾個班，都是這一批年輕人。想學講經的參加經學班，經學班有二十多個學生；有古文班，老師教古文；有詩詞班、有書法班，很多；還有法器，專門學唱念的，有音樂的，他開了很多班。這些，用現代話來講，都可以做扶貧工作，我們缺乏這個。自己的興趣，自己的專長、愛好，你去學習，他來教你，你將來從事哪個行業，你能把事情做得好。

道場，道場的護法也是，那個時候是大班子，護法是道場裡面的行政工作，裡頭也分得很細。你能做哪一項工作的，你進入這個班裡去學習，確實可以替社會解決問題。這樣的人他要有智慧，要有福報。我這個人懂得的是很多，為什麼不做？沒有福報，要知道沒有福報，幹什麼都幹不成。所以那個命就是窮秀才的命，一生老實講經教學，當教員，沒有當校長的資格。當校長要有福報，當校長就是寺院的住持，那是校長。我們李老師在台中還有創業，他建立台中佛教蓮社、慈光圖書館、菩提醫院，還有菩提安老院，還有兩個托兒所，他還做了不少事情。

我這一生真的是到處雲遊，除講經教學之外，我是什麼都沒有。我常說人要有自知之明，自知之明最重要的，知道自己的命運，命裡沒有不要強求，命裡有可以捨。釋迦牟尼佛命裡有王位，他能捨。命裡有的時候可以捨，命裡沒有不要求，你一生心安理得，真的是幸福美滿。這種幸福、喜樂不是建立在物質生活的基礎上。世尊，不僅是他一個人，他那個團體，我們今天在經上看到，一千二百五十五人，這麼多學生跟著他，跟他過同樣的生活。什麼生活？托鉢，每天吃飯，托著鉢到外面去要飯，中國人講乞丐，過這樣的生活。所以，出家人叫比丘，比丘翻成中文叫乞士，他是吃飯的時候是乞討，但是他是讀書人，他是有德行、有學問，不是一個普通的乞丐。樹下一宿，三衣一鉢，過的是最簡單的物質生活，人家快樂無比，常生歡喜心。心裡面沒有憂慮、沒有牽掛，我們常講沒有對立，人與人之間相處只有喜樂，沒有衝突，只有信任，沒有懷疑，他怎麼會不快樂？確確實實人人是好人，事事是好事。我們處在今天這個社會，讀到這樣的經文，我們有無限的感慨。

後頭這句經文要注意到，「悉」是完全給他，他需要什麼就給他什麼；「世間諸樂具」，諸是多，多方面的。以我們現在一般人來說，我們需要什麼？我們需要有工作能力，需要有工作機會，需要生活安定，需要一個美滿的家庭，需要一個祥和的社會，都在這一句裡頭。佛菩薩用什麼方法給他？佛菩薩用教學，能做得到嗎？能。可惜就是現在我們佛門教學的人太少，好在現在科學技術進步，我們可以用網路，可以用電視。如果沒有這樣的工具，那真的是太苦了，要多少人出來教！有這麼一個好的工具就方便了。像中國幅員這麼大，人口這麼多，我們剛才講到，就這兩句裡面所含的，真的是扶貧，經濟上扶貧，物質上扶貧，技術上的扶貧，能力上的扶貧，精神文明上的扶貧，那就太多太多了，展開來至少有幾百種

有沒有一個大福報、大智慧的菩薩出現，辦這樣一個扶貧培訓班？在這裡面訓練老師，來幫助這個社會。同時，上課統統可以用錄相。這個大的攝影棚我參加過，我在北京，鳳凰電視台做訪問的時候，攝影棚裡面，我那天去看差不多四百人。實際上他只有兩百個座位，坐滿、站滿、擠滿了，但秩序很好，同時播出去。我們的教室當然不需要這麼大，能夠容納五十人到一百人的教室就可以。你有多少科目就有多少個教室，這當然需要財力。你請專業好老師在這邊教，錄相，在電視台播出去，全國到處都能夠從電視上來學習，遠程教學。學校雖然設立了一個地方，教化的影響遍布全國、全世界。

有錢的人是有，但是他沒有福報，他為什麼沒有福報？他沒有想到，他去做一些善事要花不少錢，那些錢不產生效果。他要懂得這個道理，他就是現前的救世主。所以，學佛的同學要努力，要盡量去傳播。因為我知道，我們曉得，大富大貴的人通常不看我們的節目，我們的光碟送給他，他也不會看的，不願意接觸，這就是什麼？沒有機會。他要是接觸到之後，真的幫助他成就他這一生的事業。

下面這兩句，『隨其所欲皆令滿，普為眾生作饒益』。實際上這一首是完整的一段。「隨其所欲」，欲是他的欲望，這裡面包括很多，要隨順他的程度。你開這個培訓班，任何一個班級，一個班、一個科目，都要分初級、中級、高級，為什麼？程度不一樣。有興趣，沒有學過，進初級；有學習過，有一點基礎，可以進中級，一步一步把你向上提升。所以，他的年齡有關係，聰明才智不相同，興趣嗜好不相同，你都要能隨順。你能隨順，沒有一個不歡喜，而且他學得歡喜，他學得也會認真，也能在很短期間學會他所需要



的。學校如果再跟社會各個行業有聯繫的話，可以給他推薦、介紹，那他的出路沒有問題，這個是好事情。「滿」是圓滿。

最近我也跟諸位報告過，台灣有個同修寫個劇本，《唐人傳奇》裡面一段故事，叫杜子春遇到太上老君。這個人命裡確實是富貴，生在富貴家庭，不知道錢來得不容易。他父母都過世了，留一筆大遺產，成天花天酒地，交結一些巴結奉承的朋友，不到幾年，財產花盡，這時候才曉得貧困的味道。那些朋友呢？不再往來了，不要說是求他幫點忙，布施一頓飯給他吃，他說連個笑臉都沒有，人情之薄。

在最困難的時候遇到太上老君，太上老君說：你命裡有財富，命裡有的不會丟掉。他說：我現在錢花光了，我也不會賺錢，我命裡面錢從哪裡來？老君就告訴他，他說：你在這兒站著，你不要動，你看到太陽下山，下山看到你的影子，你頭的影子在哪個地方，你記住，到那裡去挖，那個地方有黃金。他真的就記住，太陽下山的時候，看到他頭的影子落在地上那個地方，果然，大概挖出來有六、七十萬兩的黃金。這一下又發財了，那些狐朋狗友又來了。就像這樣情形搞了三次，最後他覺悟了，最後怎麼樣？最後挖的錢不要了，一點歡喜心都沒有。老君說：你怎麼了？他說我現在懂得了，這財有什麼用？我看到這個噁心。太上老君讚歎他：不錯，你回頭了。這就是「隨其所欲皆令滿」，但是他真有這個命。

到最後他想學道，看到這老人仙風道骨，有這樣的神通，指點他那個地方真的就有，他去挖真挖到，他說你不是神仙，誰是神仙？所以一定要跟著神仙學道。神仙說，可以，你要跟我學道，就叫他三年之後在什麼地方約會。他真的去找到了，三年到那裡去了，去了之後沒有遇到，沒有遇到這個人。但是他很有信心，他就在那裡住下，住了三年，老人出現了。他就叫他：老人家，我到這兒來

找你，找了三年。他說：我沒有離開，我天天看到你。結果看他有這麼樣的誠心誠意，真的放下了，萬貫家財也不要了，一心要發心來學道。

老人就告訴他，他說：我今天跟西王母娘娘約會，我要出去一趟，你在家裡坐著。告訴他：你在這裡打坐，入定，定中有許多的境界，有善、有惡，有來誘惑你的、有來欺騙你的、有來嚇唬你的，許許多多境界會現前，你要保持如如不動，不可以開口說一句話。在定中，這些境界果然現前，他記住老師的話，決定不開口。不管你誘惑也好，威脅也好，甚至於殺害也好，就是不開口。最後阿鼻地獄境界現前，看到他父母在地獄裡受刑罰，受罪，看到實在忍不住，掉著眼淚叫了一聲爹一聲媽，把他父母一抱，一下就醒過來了，像作夢一樣。老人在旁邊講，可惜！叫你不要說話，你還是開口說了話。然後告訴他：你說這個話對你父母毫無幫助，為什麼？你父母在地獄受罪，那是業報，他在世的時候造作這些惡業，必須要把這個惡業消掉。

這個我們在講席裡說過很多，三惡道是什麼？三惡道是消業的。如果你要懂得，我們現在這個世間有沒有三惡道？有。你要真正懂得一切都是消業，成佛哪要三大阿僧祇劫？一生就圓滿了。你在這個世間，有沒有人毀謗你？有沒有人羞辱你？有沒有人傷害你？有！那你要做什麼想？替我消業障的，那是菩薩！你業障就消掉了，就跟太上老君跟杜子春的事情一樣。如果你不懂這個道理，他毀謗我，我也毀謗他；他害我，我也害他，報復，冤冤相報沒完沒了，什麼時候你的罪業才能消得了？正像老君所說的，什麼境界裡你能保持清淨心，保持如如不動，保持一個感恩的心，他統統都是來消我的業障。過去的業障，現前的業障，這麼多人，好人！他幫我消罪業，他肯來罵我，他肯來陷害我；他陷害我、罵我，他造罪業

，我業障消了。我對他沒有一絲毫的怨恨，沒有一絲毫報復，這就消掉了；有一點點怨恨、報復，不但沒有消掉，加重。真修行在哪裡？不就在生活當中嗎？在飲食起居當中。

生活裡面能入不二法門，就入佛境界。什麼不二？善惡不二，是非不二，利害不二；不二就是一門，就是一真，一真法界。哪裡不能修行？他在定中那個境界，我們現實的境界跟定中境界沒有兩樣，問題就是你會不會。你要是會了，「普為眾生作饒益」，自己得利益，德行提升，境界提升，定慧提升；如果你不會，不會，天天造業，你煩惱加重，業障加重，你的災難也加重。真的就是會跟不會！學佛沒有別的，希望你學會；學會，這一生當中就成無上道。好，現在時間剛好到了，我們休息幾分鐘。

諸位法師，諸位同學，請坐。請接著看第二首：

【或以飲食上好味。寶衣嚴具眾妙物。乃至王位皆能捨。令好施者悉從化。】

這是請客，我們常講的四攝法裡的布施，常送禮、常請客，『上好味』就是請客。如果你不懂得，真的把這些好的菜、好的東西供養統統端出來，你把人肚子吃壞怎麼辦？有沒有想到這個？佛教導我們，飲食起居要節儉，你要注重身體健康，可不能好吃。中國古人常講，「病從口入，禍從口出」，實在說，世間人生病十之八九都是吃壞了，尤其是現代，現代的飲食不乾淨，都是化學基因在裡頭，害死人。這是我們講請客要注意到的，要注重衛生，還要注意控制，決定不能多吃。

古人教人，早晨吃得好，好，就不一定說吃飽，要吃得好；中午吃得飽，飽也不能過分，七、八分是最好，不要太飽；晚上吃得少，養生之道。現代這個社會是恰恰顛倒，很多人早晨不吃，喝一點牛奶，吃兩片麵包，或者是水果；中午是很簡單，隨便吃一點；

晚上要大吃一頓，要吃得很飽，他怎麼會不生病？由此可知，請客在什麼時候請？中午，這是最適當的。晚上要請客，朋友們聊天，茶點。可是我們要這樣做，一般大眾恐怕不喜歡，恐怕不願意接受，那是什麼？他已經染上惡習，我們懂得。

經論上常常講，供佛、供天、供養尊者（尊長），佛給我們講「三德六味」。這就是告訴你，幾個菜最適當？三個，頂多不超過六個，有節制。人多，分量多一點，精緻一點，叫「上好味」，這個道理要懂。尤其現在西方人，叫自助餐，我在澳洲，總理請我吃飯也是自助餐，好！你自己想吃什麼，你自己去拿，拿的分量你自己衡量著一定要把它吃完，乾乾淨淨。不夠？不夠可以再去拿，決定不容許剩下來有不吃的，這不可以，這有罪過。所以自助餐是最乾淨，也最好，我們應當極力提倡。

我現在在一般道場我都告訴他，不可以多過六個菜，守住佛陀的教誨。早餐三個菜就可以，中午六個菜，晚上如果吃，三個菜就夠了，不要太多，晚上盡量的少，對於身體健康有很大的幫助。晚上能夠不吃是最好的，是最健康的，為什麼？你很對得起你的腸胃，它可以休息，不要工作。晚上吃上一大堆，它很辛苦，它要去消化。過分的辛苦，它壽命就縮短，它壽命縮短就是你自己壽命縮短，不就這麼個道理！所以這就是人不懂得養生之道，只愛舌頭。你想想看，嘗味就是三寸舌，到底下去就不知道了，為了這三寸舌頭，要去供養它、滿足它，造種種的惡業，讓底下腸胃去承受、去負擔，怎麼會不短命？你要愛你的全身，你要愛你身體每一個器官，都需要它們健康；換句話說，它們每天在這工作，需要讓它休息，不要讓它過分操勞，你就會健康長壽。我想這個道理不難懂。你要叫全身每個器官都能夠工作得很愉快、很快樂，有工作的時間，有休息的時間，所以養生要從自己身心開始。

飲食一般講的，你喜歡吃的一定是你需要的。如果你身體不需要這個，它對那個就沒興趣，這是在一般上說；並不是好吃，是你身體需要它。每個人的生理不一樣，每個人的需要不相同，不可以一概而論。所以供養的人，供養，廚房就是供養的人，他要懂得，他要能照顧大眾，那是無量功德。佛門裡面常講，「法輪未轉食輪先」，弘法利生先要把肚子餵飽，他才有精神、才有體力。所以飲食的攝取一定要重視精神跟體力。

什麼樣的蔬菜是最好的？肉食最好是要避免，尤其是現代的肉食，不可靠。為什麼？這些家畜，家裡面養的，幾乎都是用化學飼料。有些在研究改變基因，讓這些雞鴨怎麼樣很快就長大，就能送到市場去販賣。一隻豬不到兩個月就賣出去，一隻鴨子、一隻雞，兩個星期，那怎麼能吃？你常常吃這些東西，你怎麼會不害病？我們看看現在稍微富有一點家庭的小孩，一個個都吃得肥肥胖胖的，看起來很喜歡，都像彌勒佛一樣，其實都不正常，肥胖症。你再要用藥物去減肥，麻煩就來了，病上再加病。我相信決定影響他的精神，影響他的頭腦，影響他感受疾病的機會就特別多，最後是短命，怎麼造成的？飲食。

我的老師李炳南老居士，這是儒佛通家，他常常給我們講。身體健康，我們估計他可以活到一百二、三十歲，他自己也有這個信心。他怎麼走的？食物中毒走的。絕對不是人害他，學生尊敬老師，親手到廚房煮一碗麵來供養老師，老師向來很慈悲，人家端來，一定當他面吃完，碗還給他，高高興興走了。那麵裡頭有毒，不是下的毒，這個麵是外面買的一把一把的麵條，乾的，它能放很久，那裡頭有防腐劑，要不然它怎麼能放那麼久？這防腐劑它還有一定的時間，超過了，那人家販賣店裡都不負責任，超過了，肯定是超過了。老師吃的時候知道，味道不對，變味了，他曉得。他是中醫

，吃完之後不要緊，他有解藥，他能把毒化解，一般人吃不消。頭一次遇到，化解了；過了半年，又遇到這麼一次，不知道誰給他的？這次吃完之後，畢竟是九十七歲的人，回去吃解藥，這個毒已經散開，吃了大虧，病了三個月。我去看他老人家，至少給我說了十幾遍，不是一天，我每天去看他，「決定不要到館子吃東西」，他就告訴我這麼一句話，講了十幾遍，為什麼？不乾淨。

現在不但是肉食帶病菌、帶病毒，蔬菜也不例外，農藥、化肥。你吃的水果，你看到好像又大又好看，其實那是變種的，就像小孩吃麥當勞得肥胖症一樣，不正常。逼著我們現在得自己種菜，我們在澳洲自己有土地，有大菜園，我們搞得很成功。最初開這個菜園是請專家（農民）來替我們開，然後我們自己來學習，學會了照顧。我們種了大概有十幾二十種，品種很多，瓜大概也有七、八種，收成很可觀，每天可以供養三百人，你就知道我們菜園多大。這幾年三月份的法會，我們招待一千多人，就是我們這個菜園供養的蔬菜，一千多人可以供養一個星期。

自己種菜，絕對沒有化肥、沒有農藥。而且我們的菜園也好、果木園也好，我們都放佛號，所以這些樹木花草都在念阿彌陀佛，真的，長得特別好。菜市場裡面那些老闆到我們菜園看的時候都很佩服，他說你們這裡的品種比他們一般菜園裡面要好得太多。一般菜園裡面的菜沒有念阿彌陀佛，我們這裡是蔬菜水果都念佛。所以確實現代飲食起居要特別留意，這是要懂得保健，不能隨便亂吃。你在市面上買的說有機的，未必真的是有機，只有真正自己去種植，那才是可靠。

我是非常感激許多的同學，幾乎我現在所吃的，米也好、麵也好、蔬菜也好，都是同學們自己家裡種的送過來的，我非常感激。送來的很多，我也吃不完，所以就拿到這裡來供眾，大家都吃到。

每個人吃這一碗飯要有感恩的心，這個得來不容易。米很多是從黑龍江送來的，菜是幾乎全世界到處都送，國內很多地方送，澳洲送，新加坡那邊也送，台灣這邊也送，不容易，那個心很難得。我們此地住眾，義工同學，不能不知道，這個東西不是從街上買來的，千里、萬里迢迢送到這兒來供養。想想我們今天所作所為，有什麼功德能夠消化得了？佛法裡頭「食存五觀」，要知道報恩，不能糟蹋。

還有這個世間一般人很難相信，我們在這麼多年當中親自接觸到的，聽老人講的這不算，親自接觸到的，告訴諸位，鬼神真有。跟我們生活是不同維次空間，我常常講就像一個電視螢光幕一樣，不同頻道，但是他在一起。我們看不到他們，他們也看不到我們，可是信息是相通的，為什麼？靈性是一樣的。所以他的維次比我們高，他能看到我們，我們看不到他；他維次比我們低的，他能感應到我們，我們也能夠感覺到他在現場。但是我們彼此確實有時差，不一樣。我們的念佛堂供養他們的牌位，他真在，那個地方有他的位子，他可以跟我們一起共修。我們課程完畢，回家去休息，他在他的位子上休息。生活起居、習慣不一樣，不是完全相同。我們明白這個道理，要怎麼想法？要想到他們在場，他們在座，於是我們對他們要不要有禮貌？譬如有貴賓、客人到這兒來，我們對這些客人面前要不要有禮貌？要。我們對他有禮貌，他對我們有禮貌；我們對他沒有禮貌，他對我們也沒有禮貌，一樣的道理。

所以佛在經典上告訴我們，晚上吃飯這是不得已，一般過去正規寺廟，晚上決定不開飯。但是有生病的，生病的例外，晚上可以吃一點東西。不能有碗筷的聲音，為什麼？因為那個時候正是鬼神他們用餐的時間，我們動碗筷沒有去好好的供養他，他生煩惱。他生煩惱對我們有沒有影響？有影響，什麼影響？我們的頭腦迷惑，

頭腦不清楚，那是他的磁場干擾我們。他要是不干擾，他是生歡喜心的話，我們頭腦清楚，彼此息息相關。所以在這個道場，無論哪個角落都有我們看不到的眾生，這是真的，不是假的。

還有，這個我們能想像得到，這個地方沒建大樓之前，這塊地是什麼樣子？地上有沒有這些樹木花草？肯定有，這是海邊。建房子，砍掉了，那些樹神、那些花草神甘不甘心？有些有福報的，算了，遷居，搬家搬走了；還有一些怨恨很深的，他就在此地不走，變成此地的地基主。這些地基主被這個大樓壓在底下，這是你們現在走運，他無可奈何；到你運衰的時候，他就現前，那個時候你麻煩可大了。不學佛的人不知道，所以家盛的時候，到後頭有敗亡，與這個統統都有關係。家興旺的時候，要常常感恩這個地主，這個地主未必是人，以前在這個土地上那些眾生。我們懂得給他供牌位，我們懂得每天念佛、誦經，做一切功德都給他迴向，這個好，他變成護法。我們大家和睦相處，平等對待，這一個大樓也是和諧社會，這樣就好。可是你懂得，你要這樣做才行，你不懂得不行，試問問今天幾個人懂得？

然後你再細細觀察這些發財的人、公司倒閉的人、衰敗的人。我聽說平均好像現在這些暴發戶起來大概只有三年，什麼原因？我們看得太清楚、太明白了。你在發的時候，你對不起天地鬼神，你只滿足你自己的自私自利，滿足你欲望，你周邊的人事你對不起他，你都是損人利己，更對不起鬼神。原因很複雜，不是那麼簡單的。所以中國過去老祖宗的教誨，你看年節的祭祀，為什麼要那麼隆重？報祖宗的恩，報父母恩，報社會上一切對我有幫助人的恩，報天地鬼神護持之恩，統統都顧到了，不是迷信。等到你死了，入到那個境界你才知道，那時候太遲了，來不及了。諺語有句話說得好，「不聽老人言，吃虧在眼前」，這個話是真有道理，愈想愈有道



理。所以，要存一個恭敬的心，真誠，真誠表現出來自然是恭敬。

頭一個學著對人恭敬。我常說，我們眼前最重要的功課是什麼？就是要學習尊重別人，要學習謙卑。我過去在新加坡講天主教的《玫瑰經》，《玫瑰經》第一段就是講聖母瑪利亞的謙卑。這是耶穌的母親，一生為人謙卑，這是《玫瑰經》上對她讚歎，讚歎真正的意思是我們要效法她，要學謙卑。要懂得尊重別人，敬愛別人，關懷別人，照顧別人，幫助別人，那無論世法、佛法無往而不利。得道者多助，你會遇到到處都是貴人，到處都有人幫助你。你就把這幾點做到，真正喜歡幫助人。

日常生活當中，招待賓客，或者是對自己家人，對我們團體裡面工作人員，一切賓客，要「飲食上好味」來接待。「上好味」不是什麼山珍海味，這個要記住。「上好味」真正是健康，健康的飲食，安全的飲食，要注意到乾淨的飲食，這裡面最重要的是真誠的愛心。說老實話，我過去年輕的時候，是常常下廚房的，從跟韓館長在一起就很少，偶爾去表演一下。廚房是修功德最好的地方，真實的供養。還有不少同學知道，我會燒苦瓜豆腐，味道非常好。有一個法師，這個法師以後移民在香港，前年過世，叫慧忍法師。他大我五歲，他就專門學我這道菜，天天看我做，照我那個樣子，什麼分量、調味他統統都一樣，吃出來沒有我那個味道好吃。他就問我，這到底什麼原因？我說有原因。什麼原因？我們的心不一樣。你看分量一樣，調味的東西一樣，方法一樣，出來味道不一樣，心不一樣。一個真誠歡喜心的供養，跟那個很勉強、不歡喜的，味道不一樣。這個道理，現在江本勝博士的實驗你一想就通了。

你看一杯水，端一杯水，用愛心，結晶那麼美，你喝下去當然很舒服。如果端得是很不願意、很勉強，那個水的結晶就很醜陋，你吃下去當然味道就不對。你看就一杯水，你端過去，我端過去，

吃的人味道就不一樣，為什麼？心不相同。幸虧江本勝博士做實驗，實驗出來了，要不然給你講，你很難懂。你就曉得你煮飯也好、燒菜也好，你用真誠的愛心做出來的，上好味。同樣的材料，同樣的方法，你沒有真誠愛心，你是這裡雇的人員勉強替你做的，反正是你吃，我不要吃，隨隨便便的，味道就不好。所以，在廚房裡工作人員最重要的，你看每個人都歡歡喜喜，滿面笑容，那一餐一定是上好味。你要看到這些廚房人都是愁眉苦臉，一個個都不歡喜，再好的材料，那不是上好味，不一樣。你要是懂得這個道理，廚房正在燒菜的時候，他要做什麼錯事情，千萬不要去責備他，責備他心裡不高興，味道全變了，全變壞了。一定要原諒他，讚歎他幾句，讓他生歡喜心，味道就變好了。這個有科學的實驗在裡頭，真的是大學問。

第二句，衣服供養，『寶衣嚴具』，嚴具就是身上的裝飾，我們現在講的，你戴的首飾，戴的瓔珞，這叫嚴具。『眾妙物』是整個包括了，妙好之物，跟前面飲食是同樣的道理。一樣的珠寶戴在每個人身上，顯示出來的形象不一樣。我們一般人講「這人氣質不相同」，是的，氣質不相同是明顯的見著，你能夠見到的。還有不明顯的，那要很細心，心地很清淨，看得出來，粗心大意的人看不出來。包括衣服都一樣，你心情舒坦的時候，沒有一樣不放光，粗布衣服也放光；心裡面有苦惱、有憂患、有悲哀，穿絲綢都不放光。大家只要稍微細心一點你就能體會到。你在外面看到一個人，真的，你看到他衣服鮮明的時候，你就曉得他心情一定很歡喜、很快樂。不是裝的，裝的樣子，你從整個上一看就了解，他那個不是從內心裡面的喜悅；內心喜悅，粗布都放光。

第三句，『乃至王位皆能捨』，這是釋迦牟尼佛給我們做出的示現。眾生愛好，愛好我就讓給你，你想想看王位都能讓，還有什

麼不能讓的？妻子兒女都可以供養，還有什麼不能供養的？世間法裡面講這簡直不近人情。對，是不近人情，為什麼？他是佛，他不是人；人做不到，佛菩薩能做到。為什麼人做不到？人有執著，人有分別，人有迷惑。佛菩薩他覺悟，他不迷，他知道事實的真相，整個宇宙是一體，所以他決不會有絲毫的執著的念頭起來。

菩薩應化在世間，恆順眾生，隨喜功德。眾生有這些執著，佛也示現有這些執著，讓你看到，你也很歡喜，這什麼？這是示現。所以佛沒有定法可說，佛沒有一定的形相，隨類現身，隨機教化，活活潑潑。總的原則、總的目標，利益眾生，無論他做的是正面的，或者是反面的，全是利益。什麼叫正面的？譬如三善道，正面的，三惡道是反面的，都是利益眾生。三惡道怎麼是利益眾生？三惡道是幫他消業障，你說是不是利益他？他造作這個業，他要不受這個報，他業消不了，業消不了他沒有辦法提升，然後才知道對十法界眾生都感恩。

我們無量劫來確實迷惑顛倒，不能不承認。這一生縱然沒有做錯事，過去生中，再過去生中，你能保險嗎？所以冷靜的思惟，去想想就知道。不要說過去，這一生當中我們殺生害命幹了多少？沒殺過人，小動物呢？尤其是蚊蟲螞蟻，你有沒有殺過？如果你現在種菜，你這個菜用農藥，你殺死多少小蟲？你用化肥，你毒害地下多少小蟲？這都是一般人沒有注意到的。現在一般人講這叫病害蟲，其實牠沒有病，牠也不害，病害是我們人心認為牠有病害，其實牠並沒有。所以我們用善心對待牠，這些小動物牠以善心回報我們，都是真的。

我們是真的通過實驗才知道不是假的，螞蟻可以溝通，蚊蟲可以溝通。我們種菜，菜園裡面這些小蟲吃菜，牠也是生物，牠需要生活，牠不吃怎麼行？所以我們在菜園一定劃出一個小區域，那個

地方種的菜專門給牠們吃的。真的，很聽話，都集中到那裡去了，那邊是牠吃的。小鳥要吃水果，我們果木樹也有好幾十棵，我們會留個大概十棵，那十棵樹專門供養鳥的，你們到那邊吃，別的地方不能動。所以我們的果木樹，不要去包，不要去整理，鳥不會去吃。跟牠商量好，彼此有協定，牠很遵守，很守法，比人好，人有的時候不守法，這些小鳥、小蟲守法，很可愛。平時我們吃剩下的東西我們都供養牠，常常照顧牠。在外國，鳥食，我們院子裡鳥很多，就像家裡養的一樣，不怕人。手上拿點東西餵牠，招手，牠就來了，牠到你手上來了。真的是與大自然、與一切眾生，和睦相處，平等對待，你說這個生活多美好，沒有對立，沒有懷疑，沒有衝突。

這些鳥獸都通人情，外面鳥食沒有了，找不到東西吃，牠還是不吃水果，牠還是不到菜園，我們菜園很多瓜，牠都不吃。牠到你面前來告訴你，我現在需要吃東西，牠怎麼來？牠在你面前低飛，飛得很低，一隻一隻在院子裡頭繞圈子。我們一看到這個現象就知道，趕快去看看餵鳥的盤子裡頭有沒有東西，吃光了，再去給牠加，都成了習慣，彼此有很好的默契。所以，我們能施能捨能照顧牠，真的做到互助合作。小動物也是一樣，山上有野兔子，還有很小的小袋鼠，那很好玩，像個小貓一樣，小袋鼠。早晨起來，四、五點鐘，院子就很多，牠不破壞我們的農作物。

所以重要的就是說你能捨，好施。所以我們也很感慨，小動物容易感動，人可不容易。可是在古時候，人最容易受感動，動物比較困難；現在是跟動物相處比跟人相處容易，這什麼原因？人忽略倫理道德因果教育的時間太長了，所以不好教了。受環境的染污，這個環境，物質的環境、精神的環境，尤其現在是精神的環境。小孩從小張開眼睛他學什麼？張開眼睛就看電視，電視裡面那些染污

他全都學會了，暴力、色情、殺盜淫妄。還有在家庭裡面，有意無意大人常騙小孩，小孩學會了，從小就學了騙人是應該的，騙人是正當的，你說這個多麻煩！人要不學會騙人，那是錯誤的，這個觀念深深存在他腦海裡頭，這個怎麼辦？這什麼？從小學壞了。

所以中國古時候的教育，是決定不可以對小孩有負面的影響。特別是嬰兒，從初生到三歲，決定不可以，這是他一生德行的根本。中國古人講「三歲看八十」，前面三年，出生下來的一千天，根紮好了就影響一輩子，一輩子都學不壞。為什麼？從小他就有能力辨別是非善惡，知道哪個是對的，哪是不對的。這不是言教，這是大人在他面前表現的，身教。到他上學了，老師教他，說明這些道理，為什麼要這樣做，把做人的道理講給他聽，他信心就更堅固了。

傳統教育，香港這個地區，我概略的算一下至少斷六、七代，中國一般沿海這些地區至少也斷了五代。落後的地區，沒有開發的地區，反而幸運，為什麼？傳統教育大概斷了三代的樣子。像我們家鄉安徽廬江是個偏僻地區，落後的地區，貧窮地區，反而倫理道德保持得久一點。懂得了，現在在這個社會狀況之下我們要了解，所以我們對於一切人心行不善要原諒他，就是《無量壽經》上所說，「先人不善」，他的父母、祖父母「不識道德」，沒有人教他，你不能責怪他，就這個意思。要好好的做好樣子給他看，要很長時間，要很有耐心，慢慢的感化他，慢慢的把他良心喚醒，慢慢幫助他回頭，這就對了。所以『令好施者悉從化』，「從」是順從，「化」是感化、教化。你看經上講的，佛都是自己做榜樣，很有耐心去教，不責備人，知道他的病根、病源，原諒他。今天我們就學到此地。