

昨天在光明山我們說到，佛家教學用藝術來表法，這在教學裡面是最高級、最殊勝。它的用意非常的深遠，讓你在这當中學習，然後我們無論在什麼時候，無論在什麼處所，六根接觸到六塵境界無有一法不是佛法，事事物物都能夠啟發我們的心智，事事物物都能夠成就自己的德行，這是它真實的用意，也是真實究竟圓滿的教導。譬如我們在佛前面看到供的花，花代表六度，見到花就提醒自己在日常生活當中，處事待人接物要遵守這六個原則，一定要與六個原則相應，花提醒我們這樁事情。我們在任何處所，見到花都是這個意思，決不是說只有佛前的花代表這個意義，你就錯了，你離開佛堂什麼都忘掉了，你就又墮落到凡夫，有什麼用處？什麼地方看到花，它都能生起這個意念。乃至於看到彩畫的花，我們畫畫畫的花，掛在那個地方看到，亦復如是。現在所流行穿的衣服，衣服上印的這些花，只要看到花就想到六度現前，就提醒自己要修六度。

看到供果，我們想到我們要求菩提涅槃之果，隨時隨地，無論在什麼場所，只要看到果都是叫你想到菩提涅槃，你就明瞭六塵真的在說法。你明白這個道理，有這種啟發，西方極樂世界六塵說法，華藏世界六塵說法，我們現前這個世間又何嘗不是六塵說法？見到供水想到清淨、平等、覺，什麼地方看到水都想到清淨、平等、覺。才知道佛沒離開我們身邊，佛跟我們永遠同在，佛就是覺，佛就是智。我們要不曉得這個道理，不懂得佛這種教學，說是你一生親近善知識，你到哪裡親近？誰是善知識？果然明白，恍然大悟，才知道一切人、一切事、一切物，無一不是善知識。然後我們回過

頭來想一想，不比別的，佛法常說一塵一諦，我們就以四天王的表法來講，哪一樣不圓滿？樣樣都是圓滿的，沒有一樣不是圓滿的。

我們凡夫為什麼做不了佛？這裡面第一個因素，就是你不能克服你自己，自己什麼？自己的煩惱習氣，妄想、分別、執著，你沒有辦法克服。你能夠克己，你就能作佛，這是連世間，中國世間聖人都說克念作聖。世法裡面講的聖，跟佛法裡面講的聖，意思相通。「聖」這個字的意思，就是對於甚深的事理他能夠通達明瞭，這個人就稱之為聖人；簡單的講，聖人就是明達事理之人。可是明達事理，事理有深度、有廣度，於是佛法裡面分做揀別為小聖、大聖。小聖能明達十法界以內的事理，大聖能明達盡虛空、遍法界的事理，我們佛法裡頭小聖、大聖是這個說法。我們自己也要想作聖作賢，也就是我們希望將來自己能作佛、作菩薩，一定先要把這個障礙去掉，一定認真做克己的功夫。克己落實到生活上，就是內裡面貪、瞋、痴、慢、惡見；惡見就是錯誤的見解；要在這裡下功夫，斷煩惱，這是做內功，一定要覺悟。外面要不受五欲六塵的誘惑，五欲是財、色、名、食、睡，這裡面我們出家人財、色、名可以不要，徹底的斷除。但是食跟睡沒有辦法，我們這個身體業報之身，這是沒辦法斷。沒有辦法斷要把它減輕，也就是說睡眠的時間不要太多，不可以貪睡就行；飲食不能離開，不要貪吃，這樣就好。

而飲食之道，如果你有貪心在裡面，容易得病，所謂是「病從口入」，容易生病。飲食愈少愈好，但是必須要維持自己的體力，身體是一部機器，這部機器不斷在運作，它的運作一定要有動力，像現在的汽車，汽車能夠活動它要靠燃料，它沒有油它就不能動，大家都知道油料不足趕緊去加油。我們這個身體活動動力也是能量，熱能在推動，能量從哪裡來？飲食就是燃料，所以一定要補充。每一個人體質不相同，有人消耗的能量大，有人消耗的能量少，消

耗能量大的就要多多的補充，他的飲食分量就多，消耗能量少的，他補充的也少。能量的消耗，消耗在哪裡？這個道理我們要懂得。百分之九十五，可能還要高一點，百分九十五是我最保守的說法，耗消在妄想上、妄念上，真正我們勞心勞力消耗非常有限。換句話說，你妄念少，你消耗量就少；你妄念多，你消耗量就多。所以世尊當年在世的時候，出家人日中一食，他一天吃一餐就夠了。他一餐不是吃得很多，不是把三餐當作一餐吃，三餐當作一餐吃，隔不了多久他就會生病，腸胃病就出來了，那個不正常。他的一餐就是平常三餐當中一餐的定量，這是正常的。他一天攝取這麼一點點飲食，他怎麼夠？夠了，因為他消耗量少，身心清淨，沒有妄想。

當年這些學生跟佛陀在一塊修學，接受佛的教誨斷煩惱，都很認真的做這功課，所以煩惱輕，他消耗量少，一餐足夠維持二十四小時。功夫更深的人，他需要就更少。佛在經上告訴我們，阿羅漢見思煩惱都斷盡了，身體還在這個世間，佛經上講有餘依涅槃，他證小乘偏真涅槃，身體還在。他的煩惱比一般人輕得多，阿羅漢出去托鉢，一個星期托一次；換句話說，他一個星期只要吃一餐就夠了。辟支佛的定功就更高，我們在經上看到，辟支佛是半個月出去托鉢一次，半個月吃一餐。佛經上這個說法我們能不能相信？憑什麼相信？有事實例子在。宗門參禪的人、得定的人，我們在《虛雲老和尚年譜》上看到，老和尚一入定，盤腿坐在那個地方，一個星期、二個星期，他那一、二個星期他也不吃飯、也不喝水，他出定的時候精神飽滿，這就是證明。他在禪定當中沒有妄想、沒有雜念，所以他那一點飲食、燃料消耗的非常非常慢，十天、一個月他不出定的時候，都能維繫他身體裡面內部機器正常的運作。人在定中的時候，身體裡面照樣還在運作，他還在呼吸，他那個呼吸比我們微細得多，我們呼吸很粗，他很細，所以他能量消耗得很少。由此

可知，飲食是可以離的。

我們今天是凡夫，沒有這個功夫，粗重的煩惱我們都沒放下。可是要學習，在飲食、睡眠上絕不貪，沒有貪心，夠了就行。也不要刻意去求，刻意去求就錯了，這個東西不是面子、不是好看，不去做自欺欺人的事情，一切正常就好。一定是內斷煩惱，外面遠離五欲六塵，對於外界隨緣而不攀緣。隨緣裡面一定守護自己的清淨、平等、覺，要守住，四天王裡面都是表這個意思。守護自己的清淨平等覺，不被動搖、不被污染，這真修行，從這個基礎才能夠向上提升。

所以大家要曉得，道場裡面所有一切佛菩薩形像，要用現在教育的術語來說就是教具，教學的工具，這裡面含著有很深很廣的教學意義。我們現在一般人把這些教具當作神明來看待，你說錯到哪裡去？釋迦牟尼佛看到怎麼會不流眼淚？我們怎麼能怪社會上人，說我們學佛的人迷信；真迷信，我們自己本身就迷信，本身就搞不清楚。這些是佛法最普通的常識，必須要搞清楚、搞明白。外面來觀光、來旅遊、來參觀，我們就有能力給他做導遊，為他介紹說明每一尊菩薩的形像，每一尊護法天神的形像，它代表的意義你給他說清楚、說明白，這就是教學，這就是度眾生；度眾生，幫助眾生破迷開悟，幫助眾生離苦得樂。他明白了，現前生活上許許多多不能解決的問題，沒有地方問的問題，問了也沒有辦法解決的問題，往往在這當中他都得到答案。

佛法教學的殊勝實在是可以說無與倫比，這樣殊勝、這樣完美的教學法，古今中外我們沒見過，不但沒見過，從來沒有聽說過，唯獨佛法當中有。我們學佛的四眾弟子，確實是有罪過，罪過在不讀經論。佛法這些教學是不是我說的？不是，經上原本就是這麼說的，古大德原本就是這麼解釋。清涼的《華嚴疏鈔》，李長者的《

論》，豈不是把《華嚴經》所有這些境界、表法的義趣都給我們說明白？我們懂得這個義趣，然後才恍然大悟，經上所講的《華嚴》是諸佛如來常說的一部大法；常說就是永遠沒有間斷，塵說剎說，這才曉得。什麼叫塵說剎說？我們六根接觸六塵境界都在說法，哪裡有中斷？我們自己學習有中斷，而六塵的表法從來沒有間斷過，盡虛空、遍法界都在說「大方廣」、說「佛華嚴」。我們整個生活都生活在「大方廣佛華嚴」中，我們如是，一切眾生哪一個不如是？菩薩如是，地獄眾生亦如是，這是如來究竟圓滿的教誨，真實真善美慧的教誨。我們出家做佛的弟子，連這個都不明瞭，你說多慚愧！怎麼對得起佛？怎麼對得起歷代傳法的祖師大德們？我們學佛不曉得到哪裡去學？這個大道理不清楚、不明瞭怎麼行？

有人請我講《華嚴》，請了一、二十年，許多人來請我，講了幾十遍；緣不成熟，沒法子，因為經太長。這個世間許許多多的地區同修們，都要找我講經說法，所以我這二十多年來都在過旅行的生活，從來沒有一個地方能住上兩個月，多半就一個多月很長的，短的兩、三天。旅遊的生活給我一個很大的啟示，這個啟示是家的觀念沒有了，哪裡是家？哪裡是住處？沒有。今天到這住幾天，明天再到那邊住幾天，這個觀念沒有。就像佛經上講的，只有「在」，現在「在」哪裡，沒有住哪裡，這一個分別執著突破了。所以內要斷煩惱，外不受誘惑，這是我們學佛最初方便，要在這上下真功夫，要做克己的功夫。