

諸位同學，大家好！請掀開《阿難問事佛吉凶經科會》第八面，經文第一行第三句看起。

【齋戒不厭。心中欣欣。】

這兩句可以說是我們學佛落實在日常生活當中。『齋戒』就是物質生活，『欣欣』就是精神生活。我們的物質生活跟精神生活都能夠得到幸福快樂，在一般人講人生的目的達到了。中國古來的人懂得養生之道，環顧現前的社會，一般人都不知道怎樣過日子、怎麼樣生活，也就是說飲食起居他都反常，所以身體有意無意之中被糟蹋掉了，非常的可惜。佛教導我們生活的方式就是「齋戒」，所以看到這兩個字就要知道，這是諸佛菩薩的日常生活。「齋」，最重要的是保持清淨心，日常生活當中懂得保持清淨心，這是最健康的生活。暴飲暴食決定損害健康。

昨天我還跟中國劉大夫在電話當中談到這個問題，他問我最近的狀況，我說我差不多一個多月，將近兩個月，我把我的生活更簡化，我一天主要就是中午吃這一餐，吃得非常簡單，晚上這一餐完全斷了，早晨這一餐可有可無。現在早晨是吃一點點生菜，生菜雖然一小碟，但是如果把它煮熟的話，大概就一調羹、兩調羹這樣很少，吃半碗稀飯，可吃可以不吃。一定要少吃東西多喝水，對身體健康會有很大的幫助。

在新加坡，我們講到生活方式，許哲居士是個很好的榜樣，她一天吃一餐，只吃一點青菜，她油、鹽、糖都不吃，她吃東西沒有味道的，沒有佐料的，原味。有時候她吃一個蘋果，早晨她通常喝一杯牛奶，或者吃一點優格，這樣簡單，這生活、體能多好。什麼

原因？我們一定要懂得。飲食吃下去要靠消化，消化就是我們內臟每一個器官的功能它在那邊運作。如果吃得太多，它工作量大，它負擔很重，所以器官本來可以用一、兩百年的，五、六十年它就衰老，它就不能再使用。器官不能再發生作用，這就是嚴重的大病，怎麼能不提早死亡？我們要想愛惜身體裡面每一個器官，就一定要懂得讓這些器官不要超過它的工作量，超過工作量是對它的壓力，是對不起它。我們愛護它，最好是在它工作量範圍之內，它工作得很愉快，它工作得很順暢，它怎麼不健康？我們多想想這些道理，就知道簡單的飲食對於長生之道有很大幫助，對於清淨心、平等心、慈悲心都有很大的影響。生理跟心理是一體的兩面，分不開家的。

「齋」，不是講素食，現在很多人把吃素當作吃齋，這錯了，完全錯了。「齋」是過午不食。中國古大德常常教人對於生活一種正常的心態，早晨吃得好，注重營養，不能吃多，中午吃得飽，不能過飽，古德講八分飽就可以了，晚上吃得少，中國古人教人養生之道，是這個說法。佛教弟子日中一食，一食也要注意，決不能過飽。我們看到佛門有一些大德們，他們日中一食，我曾經跟他們在一起住過，但是他一食，他是把三餐一頓吃掉，對於身體有嚴重的傷害。你給你的內臟各個器官嚴重的壓迫，它怎麼能不生病？所以我看到許多日中一食的都有腸胃病，撐壞了。對於日中一食的意義，完全錯解、完全誤會了。

飲食之道，要曉得它是能量的補充，我們肉身、肉體是一部機器，從生下來一直到死亡，晝夜它都不休息在那裡運作，它要一休息，這人就死亡了，夜晚它還是不休息的。因此，你一定要懂得每一個器官的負荷量、工作能量，你必須要知道。飲食是能量的補充，就像汽車加油。而能量的消耗，百分之九十五是消耗在妄想分別

執著裡頭，煩惱消耗量太大了；真正的工作，我們講勞心勞力，消耗量都相當有限。

這樁事情，我在早年追隨李炳南老居士的時候，得到證明。我跟他老人家十年，他老人家從三十幾歲就開始日中一食，一直到九十七歲，他吃的東西很少，他是山東人喜歡麵食。我在台中常常跟他在一起吃飯，吃飯是一個菜、兩個菜，不是像我們擺一大堆。他自己在家裡吃飯，菜跟湯就是一碗，連飯也泡在一起，省事，鍋跟碗是一樣的，吃完之後洗一個就完了，非常簡單。那個時候我們在台中，小饅頭多大？大概像雞蛋一樣大，小饅頭他一餐只吃兩個。我在台中跟他學習，我也練習著吃一餐，我吃了五年，但是我一餐的量比他吃得多，他吃兩個饅頭，我要吃三個，一天的生活，精神體力保持著正常。

飲食起居最重要還是心理上的問題，有些人講我要是不吃三餐、不吃五餐我就會餓，我就會沒有體力，這是關係很大。佛在經上常說：「一切唯心造」，所謂是「一切法從心想生」，你只要有意念，你就非吃那麼多不可，你不吃那麼多就不夠。所以要過正常的生活，必須把觀念先改過來，減少妄想，就是我常常跟同學們提示的，放下自私自利，放下名聞利養，放下五欲六塵，放下貪瞋痴慢，你只要能把這十六個字放下，你的能量的消耗就大大的減少。佛在經典上告訴我們，阿羅漢七天吃一餐，辟支佛半個月吃一餐，為什麼？他沒有妄想、沒有分別、沒有執著，他的心清淨到極處，所以加一次油他可以跑七天、跑半個月。我們凡夫加一次油大概只能跑三、四個小時，三、四個小時又要吃一頓，晚上要工作還要吃宵夜，好比汽車一樣，要常常加油。有一種省油的，它加一次油，他跑好幾天，同樣工作，他消耗得少。由此可知，齋雖然在形式上著重過中不食，現在齋，早晨也可以吃，只是過中不食，但是它的精

義、它的菁華在哪裡？在清淨心，齋心！

佛對於出家弟子，齋戒是天天奉行的，對在家弟子，在家弟子有家庭、有營生的事業，要想斷妄想分別執著難，所以給在家弟子規定是一個月六天，叫六齋日。過去的社會與現在的社會不一樣，如果佛在今天，我相信他齋戒的日期一定是選擇星期天，你休假不上班、不工作的這一天。所以我在外國，有很多人想持八關齋，我就勸他利用星期假日，像在美國、加拿大，每一個星期工作五天，星期六、星期天是假期，一個星期兩天假期，我勸導他們在兩天假期當中，選一天修清淨心。持齋，一個月四個星期，這對你身心決定有好處。

可是一般人心放逸，妄想太多，他心收不住，那怎麼辦？最好這一天念佛，一個星期念一天佛，也不必二十四小時，就像諦閑老和尚的方法一樣，好！念累了你就休息，休息好了再念，一個星期一天。如果家人都學佛，一家人共修，這辦法好！一個星期修一天的清淨心，修一天的清淨身，過一天佛菩薩的生活。我們現在都不敢講「出家人生活」，因為出家人寺院裡頭一天也是三餐還有點心，不能講過出家人的生活。過佛菩薩的生活，過阿羅漢的生活，這樣好。持齋決定要持戒，為什麼？要不持戒，你的心怎麼能達到清淨？你只有形式上的齋，而沒有實質上的齋。形式上的齋是日中一食，實質上的齋是這一天修清淨心，清淨心是真心。如果每個星期都修一天，我相信兩、三年下來，他會有很大的受用，對他的身心都會有明顯的改變，他健康，遠離煩惱疾病，有這些好處。

『不厭』兩個字很重要，唯有不疲不厭才能夠有始有終。我們看到許許多多修齋戒的人，有始無終，做了幾天懈怠、厭倦了，不願意再做，所以他收不到效果。真正收到效果，每個星期修一次，有個半年一年才能看到效果，你的歡喜心現前了，『心中欣欣』，

法喜充滿，你就會永遠保持。你在這裡頭得不到法喜，怎麼能不厭倦？生活雖然很簡單、很樸實，但是非常健康，身心愉快，體力精神充沛，不是一般人能夠跟你相比的，這多麼快樂。年歲雖然大了，不老，像許哲一樣。我們要歲數高，但是我們不要老。我從這個地方體會到古人所講的「老當益壯」，這四個字我明白了，我懂得了。愈老愈強壯，不衰，愈老身體愈好、精神愈好，經驗愈豐富，智慧愈增長，煩惱漸漸沒有了。煩惱為什麼沒有？萬緣放下了，頭一個把得失拋棄掉了。凡夫的煩惱百分之九十是患得患失，帶來許許多多無謂的煩惱，傷害自己的身心。

所以這兩句，我跟大家的講解，「齋戒不厭」這一句是物質生活，「心中欣欣」是精神生活，也就是我們把佛陀教誨真正落實到自己生活當中，這多快樂。今天我們介紹到此地。