

諸位法師，諸位同學，請坐。請看「淨行品第十一」，偈頌第七大段，第十七首偈看起：

【得柔軟食。當願眾生。大悲所熏。心意柔軟。】

十七、十八兩首偈也都是講托鉢所得到的食物，前面兩首偈是說的美食、不美食。美食跟『柔軟』食有什麼差別？可以說都是一般人所喜愛的，柔軟跟粗澀可以講飯菜品質的精緻與否，是從這上看的，所以它也有些差別。粗澀就比較難吃，我們一般農村裡面講的粗糧，實在說在都市裡面住慣的人，粗糧偶爾吃起來也別有風味，可是不能長時吃，長時吃就不容易消化。所以南方跟北方不一樣，這就是各個地方，所以說是哪一地方的出產是養那個地方的人，他從小在那個地方居住，生活就習慣了，習慣那個地方的飲食，這個飲食是最營養的，如果換個地方就水土不服。我們常常聽一般人有這種說法，水土不服，就是說那個地方出產的食物對這個人不習慣。南方、北方有很大的差距，東方、西方距離遠的時候也有差距，這都必須要知道。吃的東西不一樣，溫度也不一樣，時差也不一樣，作息的時間都不相同，這沒離開地球，在這個地球上不同的地方就有這麼大的差別變化。

柔軟，我們一看就曉得這個食物很精緻，很容易消化，也很有營養，菩薩得到這個食物引發的大願：『當願眾生，大悲所熏，心意柔軟』。這個願都是自自然然生起來，所以根塵相接觸的時候，稱性的悲願就能生起。我們看淨行品一百四十一願，如果我們在日常生活當中不需要思索，就是說不需要作意，自自然然在生活當中從早到晚，這就是一天的生活從早到晚，這三餐飲食，飲食你很喜

歡的或者是不喜歡的，都能夠自自然然生起像菩薩一樣的願望，那就要恭喜你，你的功夫得力了。所謂功夫得力，你就有能力（我們用現在的話來說）控制你的情緒，這就是這一願裡面的「大悲所熏」。

諸位要知道，佛家講慈悲，世間人講愛心，中國傳統裡面講仁愛，西方人講愛心，意思都很接近，可是慈悲跟仁愛、愛心還是有一點差別，慈悲的境界比它們高，高在哪裡？世間人的愛到仁愛，依然沒有離開情執，慈悲裡面沒有情執。情是什麼？七情，執是執著，執著是見思煩惱。情緒很複雜，古大德把它歸納為七大類，喜怒哀樂愛惡欲，這七個字叫七情。中國人講七情五欲，七情最後一個字是欲，就是五欲。這個欲裡面包括財色名食睡，這叫五欲。所以世間的愛憎都沒有辦法離開七情五欲，可是慈悲是把七情五欲放下了。我們通常跟一般人介紹，這是最簡單的詞句，他很容易理解，慈悲是理性的愛，或者是理智的愛，世間人講愛，它裡頭有感情，這就不一樣。到大悲，大慈大悲，就是無條件的愛，不附帶任何條件的，在佛法裡面講稱性的愛，這是性德。一切眾生皆有佛性，所以慈悲是性德。你看我們在日常生活當中，「得柔軟食」，我們可以把它引申在這一天當中凡是遇到順境善緣，這都是通的，都能夠貫通。順境善緣在一般人生起愛心，愛裡面有貪，貪是煩惱，所以佛家不講愛，佛家講慈悲，慈悲裡面沒有煩惱，沒有情執。

「心意柔軟」，這個道理要懂，我們才真正知道養生。很難得，這些年來日本江本博士做水實驗，證明天地萬物隨我們的心念產生變化。我們知道水是礦物，我們的飲食到你飯碗裡面可以說它也是屬於礦物，就是肉食，它現在也變成一種礦物，它會隨著我們心念在轉變。我們以愛心對它，它的反應就非常之美，我們以瞋恨心、厭惡的心、不歡喜的心對它，它真的色香味都降溫、下降，如果

我們用慈悲、愛心對它，色香味都上升，都提升。我們在飲食當中自己可以做這個實驗。所以江本博士告訴我，他說宗教徒信仰宗教的在吃飯之前要禱告、要祝願，他說非常有道理，為什麼？就把你這個飲食的能量，飲食是能量的補充，能量提升，我們中國人講色香味，色香味提升。提升到多少？各人不一樣。每個人都有意念，意念有強弱不同，意念很強就提升得很高，意念很平常也能提升，提升的幅度不大。

由此可知，一個真正的修行人，念念對一切萬物、一切人事物都是真誠的愛心，所以他跟我們一樣的祈福，他的力量比我大，原因是什麼？他的心量大，慈悲心大。我們的心量沒有他大，起心動念只想到自己沒想到別人。如果起心動念能想到一切眾生，念念幫助一切眾生，念念覺悟一切眾生，他那個起心動念跟我們不一樣。這個道理要懂。誦經的功德不一樣，念佛的功德不一樣，祝福的力量不一樣，迴向利益眾生的力量也不一樣，那要靠什麼？平時修養的基本功，這個不相同。我們明白這個道理，了解事實真相，自己不能不認真努力，對一切眾生有利就是真正利益自己，只知道自利不曉得利益眾生，錯了，自己得利益也很有限。大乘教裡常常教導我們自他不二，所以利人才是真正利己。尤其別人有困難的時候，別人有災難的時候，別人有痛苦的時候，迫切需要人幫助，我們見到了、聽到了，確實這在佛法裡修行有年（有一段時間），這一段時間的薰習，他看到、他聽到就能觸動他的悲心，自自然然伸出援手去幫助別人。

幫助別人不要希望別人知道，也不求回報，這是屬於性德。如果幫助別人，希望有人給我表揚，希望得回報，實在講表揚也是回報，別人對你稱讚也是回報，這是叫福德，與性德不相應，這要知道。性德無聲無臭，是自然的，佛經上講法爾如是。圓滿的相應，

根本就沒有起心動念、分別執著，六根一接觸到就做得很圓滿，心意永遠保持柔軟。柔軟的反面是剛強，《地藏經》上常講閻浮提眾生剛強難化，為什麼？成見很深，煩惱很重，不知道柔軟是性德，剛強是煩惱，迷失了自性，把自性裡面柔軟變成剛強。剛強跟柔軟是一體，覺悟的人，剛強就變成柔軟；迷惑的人，柔軟就變成剛強，所以它是一不是二。了解這個事實真相，都明白了，都放下了，就叫中道，就叫入不二法門。這個意思就比較深了，要諸位細心去體會。

我們在日常生活當中只要是遇到順境、遇到善緣，這個意願要能提得起來，時時刻刻不要忘記慈悲心，當然最好是大慈大悲，希望一切眾生消災免難。現在我們這個世間，諸位要常常細心冷靜的去觀察，怎麼觀察法？做比較的觀察，容易覺悟。香港這個地方，十年前跟十年後的今天做個比較，二十年前跟今天做個比較，三十年前跟現在做個比較。中國人講三十年為一世，所以世的寫法就是三個十，三十年為一世。我第一次到香港來講經是一九七七年，今年剛好三十年，一世，想想剛剛到香港來的時候，跟現在完全不一樣。那個時候香港已經是個大都市，亞洲的大都市，自由港，可是人心比現在厚道得多，居民也沒有現在這麼多。那個時候我到香港來，香港最高的一層樓是五十層，好像就在尖沙咀，我記得那個窗戶是圓圓的，最高的一層。通常一般的房子，我們所看到的十幾層、二十層，這是普通一般的房子，三、四十層不多，不像現在。那個時候真的還能看到青山綠水，好像還沒有填海的工程，香港跟九龍的距離還相當遙遠，那時候用渡輪，沒有海底隧道，也沒有地鐵。

所以一比較，我們就曉得古人所說世風日下，雖然科學技術現在比從前進步很多。你說在以前沒有手機，我那時候沒有手機，國

際電話費用也很高，一般人不會用的，在那時候電報還挺流行的，電報就像現在的短訊一樣，真的很方便，比電話便宜。想想那時候的生活，那時候的人情味，現在沒有了，差很遠很遠。你問什麼原因？原因總不外乎教育，教育裡頭特別是社會教育，家庭、學校、社會、因果教育，那個時候還挺明顯，現在沒有了，模糊了。

那個時候有電視，我記得那個時候的電視好像還是黑白的多，以後才有彩色，那已經是一種奢侈品，不是家家戶戶都有的，三十年前的事情。這三十年過去了，我們的同學、道友幾乎是三分之二不在了，當然這裡面包括一些移民到外國去，也不少。回歸之前不少人移民到國外，那時候我勸他們不要離開香港，他們沒接受，結果移民出去之後，我們在外國也常常會遇到，都感嘆的說沒聽你的話。實在講外面的生活不會比香港好，這是真的，我們的經驗是因為在外面時間久了，到處都跑，都了解一些。最大的差別是文化的差別，所以要到別的國家完全換上一個不同文化的環境，這是比較不容易適應。你是香港人，在這邊土生土長，親戚朋友都在這邊，到外面去這都沒有了，完全脫節。

人活在這個世間究竟為的是什麼？這是大方向、大目標，總得要正確，尤其是學佛，不學佛他沒有這個警覺心，學佛的人應該有。如果我們這一生方向、目標永恆不變，那就決定有成就。不過在過去確實，我們自己雖然學佛也有個十幾年，實在講還是不夠，不能說沒有覺悟，小覺悟，不透徹，我們一般講功夫不夠，智慧也不夠，德行也不夠，還好研教、讀經、教學始終沒有中斷，只要不斷總有進步，進步雖然緩慢，有這麼長的時間累積起來，慢慢它自然就有可觀之處。從那個時候到今天，我們又累積了三十年，這三十年就非常可貴。求學、修道愈是到晚年進步愈快，這就累積，經驗豐富，這是不斷的修學。佛家教導我們不斷的放下，放下妄想分別

執著、煩惱習氣，智慧逐漸開了，對於一切人事物愈來愈清楚、愈來愈明白，愈看愈清楚。我們確實是中下根性的人，不是上上根人，上上根人接觸不久就能徹底放下。雖然老師把修學的綱領教給我，我是一個漸修的根性，不是頓根，隨著時間是有進步，現在才搞清楚、搞明白，徹底放下這是最大的利益。

大慈悲心是一切眾生自性裡面本來具足的，心意柔軟也是性德，也是自己心性裡頭本有的，不是從外來的。所以總的來說，只要你把煩惱習氣放下，佛法在哪裡？佛法自然就現前。以前老師偶爾也提，但是我們沒有在意，沒有能夠體會得到，到自己一步一步往前進，契入到相當一個境界，這才恍然大悟，才明白了，才體會到以前老師的提示，以前這些大德們的示現才能體會、才能懂得，這時候法喜就現前，《論語》裡面講的「學而時習之，不亦說乎」，這句話懂得了，在佛法裡面講法喜充滿，常生歡喜心。

放眼看現在的社會，看整個世界，確實像西方宗教裡面所說的末日，這個末日是災難，災難肯定是有。是不是真的會到世界末日？要從佛法裡面講那不盡然，為什麼？世尊告訴我們，釋迦牟尼佛的法運一萬二千年，末日也應當在一萬二千年之後，也不能在這一萬二千年當中。佛的法運，諸位都曉得正法、像法、末法，正法一千年，像法一千年，末法一萬年，正法、像法過去了，現在是末法。西方人他們的說法，釋迦牟尼佛滅度到今年是二千五百年，而中國古人所記載的，今年是釋迦牟尼佛滅度三〇三四年，相差五百多年。到底哪個是真、哪個是假我們不必去說，至少釋迦牟尼佛距離我們也是二千五百年前的事情。如果照中國算法，我們現在這個時代是末法第二個一千年的開端，照西方人的說法，我們現在還在末法時期第一個五百年，末法一萬年，今年才五十年，所以無論怎麼說法，佛法裡頭沒有講末日的。

但是在末法時期法運有興衰，這是早年章嘉大師告訴我的。因為我們感到佛法的法運衰到極處，大師勉勵我不要灰心，佛法還有興旺的時候。末法時期有興有衰，我們相信老師的話，所以只要自己認真努力。看到佛法衰我們更應當認真努力，為什麼？有一種使命感、責任感。我常常也勉勵同學、勉勵自己，求人不如求自己，求人難，中國古人常講，天下難事，求人難，登天難，這真的。所以自古以來，古來的聖人、大德教人，所謂是「行有不得，反求諸己」，這就是教你不要求人要求自己，正是佛法所說。佛法叫內學，觀世音菩薩的成就，「反聞聞自性，性成無上道」，反過來求自己，求自己才會有成就，求人就錯了，求自己。自己真的所謂是得道，什麼叫得道？把你自己所信的、所理解的完全落實到自己的生活，這就叫得道，這就叫真修行。大家都曉得佛家重實踐，並不著重在解說，你看清涼判《華嚴》四分，信解行證，重點在後面的兩分。你相信，你理解了，你要把它做到，做到就是證道。你能做到一分，你就得一分；你能做到二分，你就得二分。

當然「淨行品」是大菩薩修行的功課，我們要用學校來做比喻，至少這是大學課程，大學之前還有中學課程、有小學課程。我們今天這一百四十一願讀了，能不能做到？偶然記得幾條，而且做得不徹底，這什麼原因？底下基礎沒做好。所以要想真正契入這個境界，諸位想想看，是不是要先從弟子規落實、從十善業道落實？沒錯，肯定是這樣的一個順序。前面我們沒有學怎麼辦？補習，趕快補。你要曉得那個很重要，那是「淨行品」的基礎。

我再說得明白一點，「淨行品」的基礎是菩薩戒、是比丘戒、是沙彌戒，而沙彌戒的基礎又是三皈五戒，三皈五戒的基礎又是十善業道，十善業道的基礎是《弟子規》跟《感應篇》，所以印光法師，這是祖師，一生提倡《感應篇》不遺餘力。他為什麼沒有提《

弟子規》？為什麼提倡《感應篇》、提倡《安士全書》、《了凡四訓》，為什麼？你想想他老人家那個時代，抗戰之前，民國初年，在那個時候那些兒童在家裡可以說都有很好的家教，家教就是《弟子規》，就是這門課程不缺。特別加強因果教育，為什麼？這是受西方文化的衝擊，物質文明進來了，肯定會讓中國人增長貪瞋痴慢，倫理道德逐漸逐漸就淡沒了，所以他老人家特別提倡因果教育，告訴大家善有善果、惡有惡報，這真是用盡了苦心，這是大慈大悲。現在我們看得太清楚、太明白了。

為什麼這些人貪而無厭，起心動念無非都是損人利己？這個多嚴重！如果你要曉得有報應在裡面，你就不敢做了；你要知道「一飲一啄，莫非前定」，你也不會做。求有方法、有道理，如理如法的求沒有得不到的，佛家講得好，「佛氏門中，有求必應」，你要如理如法的去求。你要是違背這個道理，違背正常的方法，用不正常的手段去獲得，大概你所求的還沒有得到，禍害已經來了，小則身敗名裂，大則身死家亡。這個事情我們冷靜看，你在報章雜誌、新聞廣播裡面細心去觀察，幾乎天天都有，因果報應就在眼前，你怎麼沒有看到？你怎麼沒有警覺到？這是什麼？因果教育這些書念得少，如果要是念得多，肯定你就醒過來。這是祖師的大慈大悲，我們要明瞭、要清楚，要認真學習在現前這個社會當中如何消災免難、自求多福。現在時間到了，休息幾分鐘。

諸位法師，諸位同學，請坐。請接著看下面第十八首偈：

【得粗澀食。當願眾生。心無染著。絕世貪愛。】

這首偈可以引申到逆境惡緣。所以真的要學菩薩，菩薩是覺悟的人，實在太難得了，為什麼？六根所接觸的六塵境界他都能夠回頭，都能夠轉境界，像《楞嚴經》上所說：若能轉境，則同如來。這個本事我們是應當要學，這個本事學到了，那就是佛法裡面常說



的，「時時是好時、日日是好日」，那一點都不假，早年我也續了兩句，「人人是好人、事事是好事」，你說這個生活多幸福、多美滿！從內心裡面把敵對化解了。

我們看到古人常講仁者無敵，仁慈的人他沒有敵人，為什麼沒有敵人？不是說外面沒有，他內心裡面沒有敵人，內心只有慈悲沒有對立。所以今天由於社會普遍有衝突，甚至還講到恐怖分子，這個問題怎麼解決？應當從自己內心裡面去化解，化解我與一切人的對立、我與一切事的對立、我與一切萬物的對立。有對立就有矛盾、就有衝突。所以不能在外面，是在自己內心，我這邊要化解了，外面自然也就消失。所謂一個巴掌拍不響，一定要有應，自己這邊沒有了，別的那一個巴掌就拍不響。古大德這個道理很深，我們要從這個地方去體會、去學習。

所以成佛，你看看佛法裡面所說的，怎樣才成佛？佛這個意思有覺的意思、有智的意思，覺裡面有三種：自覺、覺他、覺行圓滿。自覺是阿羅漢，覺他是菩薩，覺行圓滿就成佛了。那我們要想，釋迦牟尼佛覺他有沒有圓滿？我有一年在馬來西亞吉隆坡講經，有一位泰國的小乘法師來看我，就向我提出一個問題，就是這個問題。佛說覺行圓滿才能成佛，就是自覺、覺他圓滿才能成佛，我還沒有覺悟，釋迦牟尼佛怎麼可以成佛！這個法師理直氣壯，心裡很不平，釋迦牟尼佛覺他，我還沒有被覺悟。這意思就是說自覺也許可以說得過去，你覺他還沒有做到圓滿，這麼多眾生還沒有成佛，你怎麼可以成佛！這個意思就搞錯了。

覺行圓滿怎麼講法？就是自覺、覺他圓滿了，這裡頭最難懂的就是覺他怎麼圓滿法？不知道覺他那是自覺。我心裡面還有我相、人相、眾生相、壽者相，這是凡夫。四相都沒有了，自覺。覺他是自覺的提升，提升到什麼境界？提升到《金剛經》後面所說的，我

見、人見、眾生見、壽者見也放下了。首先放下四相，最後是放下四見，四見沒有了就成佛，可見得成佛度眾生不是度外頭的眾生。四弘誓願裡面講到最後，「自性眾生誓願度，自性煩惱誓願斷，自性法門誓願學，自性佛道誓願成」，這才能成佛，這是講得清清楚楚、明明白白，我們不能錯會了意思。錯會了意思，有我相，釋迦牟尼佛是人相，有釋迦牟尼佛相，有芸芸眾生的眾生相，有時間長短的壽者相，你統統著了四相，你怎麼能得度？

真正成佛作祖，《壇經》上惠能大師講得好，你看五祖送他到南方去避難的時候，五祖送他，惠能大師跟老師說了兩句話，《壇經》上有記載，未悟的時候師度，悟了之後是自度。這兩句話說得好，老師幫助你是幫助你開悟，開悟之後是自度，哪裡是他度？你還有自有他，你是道地的凡夫，你沒覺悟，覺悟之後就沒有自他。有自他就是你四相沒斷，《金剛經》上講得很清楚，「若菩薩有我相、人相、眾生相、壽者相，即非菩薩」，那不是菩薩，換句話說，菩薩四相沒有了。

什麼樣的菩薩四相沒有了？《華嚴經》上初信位的菩薩四相就破了，大乘圓教，所以他就是聖人。雖然還沒有能力超越三界，為什麼？他見思煩惱沒斷，決定不墮三途。他的斷證功夫跟須洹陀相等，小乘初果。我們以前學佛，一個是年輕，一個是老師也沒跟我們講清楚，我們都不懂，以為破四相是法身菩薩，沒有想到破四相是初信位的菩薩，沒想到。在江味農居士《金剛經講義》裡面他講清楚了，我們這才曉得。

見思煩惱裡面，見煩惱斷了，八十八品見惑斷了，四相破了。見惑裡面講的身見、邊見、見取見、戒取見、邪見，這都沒有了。思惑沒有斷，思惑就是貪瞋痴慢沒斷，出不了三界，但是決定不墮三途。這個時候叫位不退，證到這個地位不會再退墮到凡夫，絕對

不會再退到三途，所以天上人間（講沒有佛出世）七次往返，思惑就斷了。沒有佛出世的時候叫獨覺，有佛出世的時候叫聲聞，果都稱阿羅漢。獨覺是更聰明，那是辟支佛。

這是我們明瞭之後就曉得要怎麼修法，斷惑證真。所以在這個環境，順境裡面斷貪愛，逆境裡面斷瞋恚，所以順境逆境、善緣惡緣全都是菩薩修行的道場，所謂是菩薩學處。哪個地方不是菩薩學處？任何地方都是在磨鍊你，要把你的煩惱習氣統統磨盡，你就出去了，就脫離三界。所以這一定要懂，順境裡面你會起貪愛，你怎樣把貪愛磨掉，順境裡頭不生貪愛；逆境裡面生瞋恚，發脾氣，你如何在逆境裡頭把這個煩惱磨掉。所以逆境要不要？要，不要的時候永遠磨不掉。尤其現在我們讀了一些醫學的報告，跟佛法一比對，從前我們只是聽說發脾氣的人是慢性自殺，聽過這麼一種說法，現在看看很多醫學裡面報告，真的不是假的。最傷害身體的是瞋恚，佛門裡面講「一念瞋心起，百萬障門開」。

過去我在台中求學的時候，老師講瞋恚的利害，他給我們講母親餵小孩的奶，餵奶，發大脾氣之後就給小孩餵奶，小孩沒有幾天就死掉，不知道什麼原因，以後再養小孩，二、三胎都是這樣的，都不知道。發脾氣之後，全身都變成毒素，這小孩吃奶中毒，做母親的人不知道。以後我讀《印光大師文鈔》，《文鈔》裡面記載，我相信老師說這個話，都是《文鈔》裡頭講的，印光大師說的。就告訴帶小孩的這些母親，發完脾氣之後，至少要一個小時之後，心平下來了，一、二個小時之後才可以餵奶。

如果我們聽到許哲居士她所說的，我以為許哲今年一〇六歲，前幾天我才知道（她最近這兩天在上海訪問）一〇八歲了。她是一〇一歲皈依的，時間過得真快，一轉眼八年了。她告訴我，人發一頓脾氣要恢復正常需要三天，三天才能恢復正常。發脾氣時間多久

？五分鐘，五分鐘要三天才能恢復過來，所以發脾氣是最傷身體的。我們在一個醫生的報告，他講有一個得癌症的人，告訴他要常常保持心情愉快，不能有一點煩惱，要輕鬆，這個樣子他那個癌症整個被控制住，一、二十年都沒有犯過，人已經很正常。到退休的時候，退休金大概是少了一點，他很不滿意，很惱火，這個脾氣一發，兩個月他就過世，舊病又發了。這個例子很多。

所以我們看到江本勝博士的實驗，你看那個水實驗，你用怨恨心對它，我討厭你、我恨你，這還不是什麼很大的脾氣，做實驗，但是它那個結晶你在顯微鏡裡面就看出來，他照相照出來給你看，很難看、很醜陋。換個念頭，我喜歡你、我愛你，那個結晶就非常之美。我們曉得我們人身體百分之七十五是水分，你要用愛心、要用慈悲心養生，你身體就健康，什麼毛病都不會有，你也不會感染疾病，為什麼？你有抵抗的能力，什麼東西抵抗？愛心、慈悲心。

所以在早年我們學佛就知道，清淨心是養生的祕訣，慈悲心能解毒，不需要用什麼藥物解毒，慈悲心能解毒。佛菩薩為什麼身體那麼好，不容易老化？沒有別的，常生歡喜心，法喜充滿，就這麼個道理。這是我們必須要學的，這是學佛你現前所得到的利益，這個利益就能夠自行化他。自行是自己得利益，化他是別人跟你在一起，一看到你的身體，看到你容光煥發，他就服了，自然就向你請教。我參加過很多國際的會議，這個事情幾乎每次都碰到，不止一個人，問我「法師，你身體怎麼保養的？」我們就給他講佛法，清淨心、慈悲心、愛心，決定不可以有怨恨心。飲食起居有規則，他們知道我們是素食，吃得少。再告訴他，飲食是我們這個身體能源的補充。

體力的消耗，能量的消耗，過去我跟李老師討論過這個問題，我向李老師報告，我說我已經覺察到體力消耗應該是百分之九十以

上消耗在妄念上，勞心勞力消耗的都很有限。這是我在台中十年觀察李老師，他老人家的工作量是我們一般人的五倍，就是說他一個人是做五個人的工作，很辛苦。一般人跟他見面，預約一定在一個星期之前，臨時預約他沒有時間，他的時間統統都安排好了，一定在一個星期之前，他排時間給你，你就曉得他工作的忙碌。但是他吃得少，一天吃一餐，一餐就吃一小碗飯。他是山東人，喜歡吃麵食，一小碗麵，或者是一個饅頭，他就行了。我那個時候學他，但是在之前我就有基礎。我在學佛，我二十六歲學佛，二十六歲的下半年我就開始練習晚餐斷掉，晚上不吃東西，只是吃早餐跟午餐，斷掉了，所以到台中我已經有差不多四、五年已經成了習慣，再把早餐斷掉不難，所以一餐。

那時候年輕，一餐，普通我們現在吃飯這個飯碗，一餐吃三碗飯。那時候早晨吃稀飯差不多也是三碗，中午也是三碗，晚上也是三碗，晚上、早晨斷掉了，中午一餐吃三碗，所以是正常的。李老師吃飯，我吃三碗，他吃一碗，我要吃兩個饅頭，他一個就夠了，這個沒有辦法跟他比。所以我想了很久，我就發現應該是這樣的。體力的消耗你一定要充補它，你不補充它，你的體力不夠用。所以我也是一餐，我吃得比他多，他一餐比我吃得少，他的工作量比我多。所以我向他老人家說明，我說應該是這樣的，能量的消耗決定是消耗在妄念上，勞心勞力消耗都不多。老師對我這個看法同意，沒錯，一點都不錯。

所以我們想到什麼？想到釋迦牟尼佛當年在世，他那個團體日中一食，而且又在經裡面看到阿羅漢七天吃一餐，辟支佛半個月吃一餐，由此可知，心地愈清淨，妄念愈少，能量消耗就少，當然補充就不要那麼多。我們知道阿羅漢見思煩惱斷了，辟支佛見思煩惱習氣斷了，你看見思煩惱斷了的人，一個星期一餐就夠了，見思煩

惱習氣斷掉，半個月吃一餐就夠了，我們從這個地方得到這個結論。

所以你的妄想分別執著很多，你可不能學一天吃一餐，為什麼？你身體受不了。你消耗那麼多，你補充不足，你會生病。真想學，要把煩惱斷掉，順境裡面沒有貪愛，逆境裡頭沒有瞋恚，真正讓心回歸到清淨平等，回歸到慈悲，自自然然不需要了。怎麼知道不需要？你不感覺到會餓你就不需要，如果感覺得有飢餓就需要。所以佛教我們隨緣而不攀緣，攀緣是我有心去學它，勉強學它，不可以，要隨緣。你看看諦閑老和尚教鍋漏匠，隨緣，一點限制都沒有，就教他念阿彌陀佛，念累了就休息，休息好了接著就念，你看這個方法自在。換句話說，到你心地清淨的時候也隨緣，餓了你就吃一點，不餓就不要吃，這叫隨緣，這就是不勉強。所以決定是心地清淨你才有這個能量，保持能量，身體健康，精神飽滿。那麼你就曉得，分別執著、七情五欲這個東西消耗能量。人有七情五欲而不能控制，消耗量自然要大，一天三餐飯吃完之後還要吃點心，晚上還要吃宵夜，什麼原因？消耗量大，他不補充他受不了。心地愈清淨，消耗量愈少，愈少省事。

所以這個願就很好，『心無染著，絕世貪愛』。染著、貪愛就是大量的消耗我們身體的能量。染是染污，染污裡頭最嚴重的是精神的染污，著是執著，所以要放下執著，要拒絕染污。現在外面染污最嚴重的，在一般來講，大多數人來講，電視的染污。現在的文藝全是染污，電影、歌舞、網路，凡是一切娛樂的，你細心冷靜去觀察，沒有一樣不是嚴重染污。如果說在這裡面這些娛樂帶給我們很快樂，那個快樂就好比吸毒、打嗎啡，是那種的快樂，你付出了多少代價，到最後把命都送掉，這個不可以不知道。

中國自古以來傳統的文藝娛樂節目，都知道遵守孔老夫子的一

個最高指導原則：思無邪，所以表演的內容總離不開倫理道德、善有善果、惡有惡報，是教育。所以從前娛樂裡頭你可以受到教育，你懂得做人做事的理論跟方法，那個教育用文藝的方法表現出來。現在不是，現在裡頭沒有教育，如果說教育的話，那完全是負面的，它的內容總離不開殺盜淫妄、色情暴力，總離不開這些。這些東西天天看多了，人怎麼會健康？怎麼會快樂？所以我們在年輕的時候，老師就勸導我們一定要把這些東西捨掉，所以我至少有四十多年，我講經教學四十八年，初學佛的前幾年有的時候還看看，看看新聞，看看什麼，我是選幾個節目，科學技術的片子，動物奇觀這些東西，看看這些東西，不看人表演，以後完全斷絕了。完全斷絕至少有四十五年，所以不被這個染污。不但電視不看，廣播不聽了，報紙雜誌也不看，拿這些時間來讀經，讀古人的東西，對自己的身心健康是大有幫助。

我們跟世間人不衝突，世間人貪愛的我們不要，我們所要的世間人不要，沒衝突，所以我們很好相處，時間長久了，一些常常往來的人慢慢他就覺悟了。看到我們這個生活，他們看到好像很清苦，怎麼肉都不吃，而且這些青菜都不是什麼好東西，口味他們也不滿意，我們居然能靠這個度日，但是我們的身體比他健康，我們的生活比他快樂、比他幸福，所以從這些地方也能讓很多人覺悟。年輕的時候不覺得，到現在七十歲以上知道了，七十歲以上我們站起來在一塊比一比，他比我就差多了，他們講求營養，看我們營養不良、營養不足，結果我們身體比他好。

這些都是從古聖先賢教誨裡頭得來的，改變自己命運要從起心動念之處改，要從言語造作去改，要從生活環境裡面去改，你才真正能改得過來，尤其是中年以上要有高度的警覺。人到中年就是到了頂點，再往下去就往下衰了，這個頂點應該就是在五十歲，五十

歲以後真的就是一年不如一年，你要警覺，你要抓住機會改變生活方式，盡量放下煩惱習氣，你才能夠有一個真正幸福健康的晚年。

尤其在現在這個時代，縱然你有兒女，不孝的兒女多，孝順的兒女不多，你要問什麼原因？從佛法的角度來觀察，原因很容易你就明白了。先天的，這是講因果，過去世的因，佛跟我們講人與人的關係、一家人的關係，佛說得好，報恩報怨、討債還債。換句話說，你對待人平常是恩惠多還是任性的時候多，不知道布施恩德，你哪有報恩的子孫？如果你刻薄對別人，待人接物自己貢高我慢，你的兒孫來的時候那是報怨的；慷慨大方，歡喜財布施，將來有還債的；如果吝嗇，看人有困難不肯幫助，兒孫是來討債的，討債是敗家子。現在這個社會我們冷眼旁觀，年輕人到這個世間來討債的多、報怨的多，報恩還債很少，這是什麼？這是因，過去生中種的因。後天是你這一生，你的小孩出生之後，你有沒有好好教他，你是怎麼樣教他的，這是緣。縱然是一個報怨討債的，如果後天能教得好，教導他知恩，他就會報恩，他就不報怨；教導他知恩，他就不討債，他會來奉養父母，所以後天的教育重要。

這恩恩怨怨的事情，除了聖賢教育之外沒有辦法化解。聖賢教誨教人覺悟，過去已經過去了，不要再有怨恨，如果始終這個怨恨不能夠放下，那個果報是生生世世沒完沒了，雙方都痛苦，不是一方，雙方都苦，何必？覺悟了，放下，把恩怨統統放下，彼此用真誠、愛心來相待，雙方都好。互相尊重，互相敬愛，互助合作，這多美滿。

我們想想，過去的因不好，現在的教育又不好，那就難怪了，所以許許多多的家庭兒女不好教，許許多多做老師的遇到我都跟我講學生不好教，我知道，我把這些因跟緣跟大家說開，他們也點頭，那怎麼辦？耐心，要有很大的耐心，要從自己做起。自己正，小



孩沒話說；老師正，學生也沒話說，自己要給年輕人做榜樣、做模範。今天教育最重要的是感化的教育，不能夠處罰，要用感化，要用自己的德行去做他的榜樣，要以長的時間。我在學校讀書，我們學校的訓導主任，也是我們班上的老師，在學校提倡深化教育，很有道理，化是感化，深深的感化，老師自己不做出好榜樣，學生怎麼會佩服、怎麼會尊重？

我到台灣二十幾歲，跟方東美先生學哲學。我們生活非常艱苦，一個人在台灣，舉目無親，靠自己工作僅僅能維持生活，沒有能力去讀書，很想學，想能夠旁聽老師的課。而方老師給我說，他說現在的學校，先生不像先生，學生不像學生，你到學校來聽課，你會大失所望，他講的話是真話。但是我們那個時候很難理解，我以為老師說這個話是拒絕，不能到學校去聽課，以為是拒絕，沒想到很難得，他要我每個星期天到他家裡去，他給我上課。所以我跟他學是在他家的小客廳小圓桌上，一個老師，一個學生，一個星期兩個小時，這樣學出來的。到以後我也進入大學去講演、講課，才發現是真的不是假的。那個時候，你看我學佛五十五年，五十五年前，半個世紀前學校是這樣的，現在又過了半個世紀，真叫不堪設想。所以自己要不認真努力，先救自己再度別人，自己救自己救不了就沒有能力影響別人，沒有能力感化別人。好，這首偈我們就講到此地。