金剛經的智言慧語—斷惑必須苦行　　（第七十二集）　　1995/5　　新加坡佛教居士林（節錄自金剛般若研習報告09-023-0005集）　　檔名：29-513-0072

【斷惑必須苦行。】

這一點很重要，為什麼？迷惑為什麼斷不了？貪心太重了。看到別人穿一件新衣服，我也想有；看到別人開個好車，我也想有。天天換花樣的，天天講究生活品質的，今天講追求時髦的，要知道那是魔，那是妖魔鬼怪，我們怎麼可以跟他學？不能跟他學，不能上他當。他們的本事就是時時刻刻來誘惑你，時時刻刻在迷你，迷惑你，學佛的人要提高警覺，決定不被他迷惑。所以要修苦行，苦行就是我們在物質生活的水平要降低一點。降低有很大的好處：第一個，對這個世間沒有留戀。我生活過得很苦，希望早一天到極樂世界去，沒有貪戀的心。第二個，那就是廣度眾生，給眾生做個樣子，讓別人看到，心裡覺悟。你不是沒有錢，不是沒有能力，有錢還過得這麼苦，那錢幹什麼？布施，去幫助一切眾生，做這個有意義的事情，讓眾生都享你的福。我們自己把享受降低，讓眾生都享你的福，讓眾生以你做榜樣。由此可知，所謂菩薩，說一句實在話，就是要給所有一切眾生做一個好樣子，那就是菩薩。

出家人，釋迦牟尼佛做個好樣子；在家菩薩，你經商，你要能夠做整個世界商場裡面的第一個模範、好樣子；你做工，你是工人裡面好樣子、榜樣！你做學生，在學校同學當中是個好榜樣，那就叫菩薩。樣樣如法，如理如法的修學，這叫做修行，這叫做學佛。所以佛法要在生活當中行，不是在口頭上念的，口頭上念不能成就，要做出來；果然做出來，你身心清涼自在，天天智慧增長，法喜充滿，這得無量的受用。不是叫你每天念多少部經，念幾萬聲佛，

念累死了，還是打妄想，還是生煩惱，那樣學佛沒用處的，不能成就的。

世尊在這裡表演這個樣子來發起，不簡單！所以要曉得，苦行對自己絕對有好處，對身心健康有最大的利益。不要以為現在很多這些科學家，特別是醫學家，天天在報紙、電視發表，要講求怎麼樣營養，這個東西養分多少，那個養分多少。給諸位說，那都是妖魔鬼怪，想盡方法叫你起心動念，叫你起貪瞋痴，叫你口袋裡荷包錢全部被他騙去。維他命，是維他的命，不維我命；我的命沒有了，他維了。所以學佛有好處，學佛就聰明，開智慧了，就不會被騙，不會被欺騙。所以你看看，佛門太多太多了，在古大德當中，他們的生活，吃得非常簡單，在我們看起來，一點營養都沒有，人家身體健康長壽，體質比我們好。

像虛雲老和尚，我沒有見過他，我在香港講經，我聽香港同修們告訴我，老法師在香港住的時候，他們常常親近，知道老法師的生活狀況。虛雲老和尚一年剃一次頭，他的頭髮都很長，一年剃一次頭，一年洗一次澡。我們三天不洗澡，身上臭汗，他一年洗一次澡，他身上放清香，沒有難聞的味道，身上放清香，體質不一樣。人家粗茶淡飯，我們看一點營養都沒有，這麼好的體質。我們天天講求營養，天天講求補品，一身的臭汗，這都是事實。所以，一定要曉得。你明瞭之後，你才喜歡苦行，你才會讚歎苦行，你才會願意苦行。真好！省事！一點都不操心，這樣才能達到身心健康，沒有分別、沒有執著，一切都隨緣，這才得大自在。