

淨土大經解演義節要——一天吃一餐，身體有沒有什麼變化？
(第一〇三六集) 檔名：29-519-1036

飲食之道，那時候我還很年輕的時候，跟李老師學經教，李老師一生一天吃一餐。他老人家也不是持戒，持戒是過午不食，他過午一樣吃，但是他就吃一餐，一天就吃一餐，省事，三餐多麻煩！精神好，你看他最後一張照片，九十六歲照的那個照片，你看他，那個相就像六十多歲人一樣。自己照顧自己，不麻煩別人，煮飯、洗衣服都是自己來，一個人住個小房子。我在台中跟他學佛法，我也學他的生活方式，我也一天吃一餐，跟他學。我吃到第八個月我才向他報告，我說：老師，我吃一餐八個月了。他說：怎麼樣？身體有沒有什麼變化？我說：沒有，很正常。他桌子一拍：永遠保持下去，一生不求人！人到無求品自高，生活簡單。可是我的一餐比他吃得多，他一餐，在那個時候兩塊錢解決了，台灣的錢。那個時候台灣錢跟美金比，是一比三十多，那換句話說，他一個月的開銷，生活費用，美金一塊半就夠了。我不行，我一天要三塊錢，我一個月生活費用要九十塊錢，他只要六十塊錢。

我就想出一個原因，我說人這個身體是個機器，飲食是能量補充，能量的補充。那機器有耗油的、有省油的，我們這是屬於省油的一類，那李老師比我這個還要省油，還要高明！他一點點就夠了，我還比他多一點，也行，沒有問題，都是屬於省油的。那能量消耗在哪裡？我總感覺得有百分之九十五消耗在妄想上。我把這個事情提出來向老師報告，老師說對！他給我印證，正確。妄念消耗的能量多，你妄念愈少，你消耗量就愈少，決定成正比例。沒有妄念就沒有消耗，不需要飲食了。這就是說明，初禪以上他們沒有妄念，所以他的能量沒有地方消耗，所以能量是集中的，永遠不衰，永

遠不變。欲界天人，你看他青春常駐，他不老。到臨命終前七天才有衰變的相，在臨終七日之前，他就跟年輕一樣，他不變，他是化生，他不是胎生是化生。我才體會到這個道理，老師給我印證，沒錯。那我們要想吃少一點，少吃，你健康，省事！你就少打妄想，把這些世出世間東西全部丟掉，一心念阿彌陀佛，自然就少了，自然這個心就清淨，就不亂了，這比什麼都重要！

節錄自：02-039-0225淨土大經解演義