

諸位同學，請看「如來現相品」，現自在用，助佛揚化第十句：

【念念中，以普賢菩薩建立一切眾會道場海法門，開悟世界海微塵數眾生。】

這裡面的意思很深，我們要細心去體會、去觀察，要認真學習。普賢菩薩十願，「請轉法輪」，這是要具足真實智慧，要有廣大的心量，念念利樂一切有情眾生，才能夠做得到，決定沒有嫉妒障礙。遇到與本道場修學道風、學風相應的大德，無論是出家在家都應當啟請。「請佛住世」，這一條很重要，自古以來，我們沒有看到聽一部經短時間就能開悟證果的，絕大多數的眾生都要靠一門深入、長時間的薰修，才能真正得到法益。長時間的薰修，肯定就要請善知識常住這個世間。真正善知識一定是慈悲的，一定是沒有分別執著的，就像諸佛菩薩一樣，哪個地方有緣他就到哪裡去。用什麼來啟請？決不是用物質形式上的供養，如果這個善知識貪圖供養，那就錯了。當然他的生活我們要細心照顧，這是表自己的一番敬意，但是這不是重要的，是次要的，重要的是如教修行。我們這個地方非常貧苦，沒有福報，缺衣缺食，粗衣淡飯，但是這個地方的人認真修行，善知識怎麼教他就怎麼做，生活再艱苦，善知識也不會捨棄眾生。如果這個地方物質生活再好，大家不能夠依教奉行，陽奉陰違，做的是表面功夫，沒有實質的修學，善知識不會留在這個地方；他留在這個地方貪圖利養，他就不是真善知識。

唯有請善知識常住在這個地區，大眾才能真正得法益。這些話往年台中李老師常常教導我們，他在台中住三十八年，弘法也三十

八年。為什麼他住在這個地區那麼久？那個地區有不少的同修真正聽話，依教奉行，所以三十八年當中我們估計，台中學佛同修念佛往生至少有三百人以上，接引這麼多人往生，這個地方佛法真正的殊勝。我常講法緣殊勝，法緣殊勝絕對不是說人多、財力雄厚，不是指這個，是指你這個道場真正成就的人有多少；我們修的是淨土法門，念佛真正得往生的人有多少。「台中蓮社」後來又加上「慈光圖書館」，跟隨李老師學佛的人，這三十八年我概略估計至少有五十萬人；五十萬念佛的人，往生的只有三百多。你就曉得，李老師常講的一萬人當中只有幾個人，一萬人裡面要有十個人，五十萬裡面那就有五百人。所以他常常講一萬人當中只有兩三個，很有道理，他說的話不誇張，完全是事實真相。所以這個地方有真正善知識常住，是這個地區的大福報，請佛住世，真誠心依教奉行。同修們一定要記住，不是這個道場人多氣旺，不是這個，是真正依教奉行。

當年初祖慧遠大師在廬山建念佛堂，志同道合的同學們一百二十三十個人，真正是同心同願結界廬山，這個山居住的地方有一定的界限，不出這個界限。我們在史書裡面讀到他以虎溪為界，不越過這個界限，各個成就。於是中國的淨宗從這個時候、從這個地方建立第一個念佛堂，祖師留下的規矩、留下的典型榜樣，我們決定不能夠疏忽。真正要建立淨宗道場，一定要向他學習，真正有修行人，人數不拘多少。《西方確指》裡面所說的，覺明妙行菩薩真善知識，他這個道場只有十二個人，十二個人各個成就，這就叫功德圓滿。

現在時代不相同，生活方式跟過去不一樣，真的產生一百八十度的變化。我們在這個時代想成就，確實不是一樁容易的事情，找一個清淨道場修行難！可是古德常說「事在人為」，只要人有心，

只要人有願，不是做不到，還是能成就。真正有這個心願的人，十二個人找不到，能夠找到四、五個人也行，不在多。釋迦牟尼佛當年創教在鹿野苑，他一個人是老師，五個學生，五比丘，六個人創教起家的。所以人數不拘多少，最重要的是見和同解、戒和同修。佛門常說的四個人在一塊共修就是一個僧團，四個人叫一眾，這個眾就是團體。這樣的團體諸佛護念，龍天善神守護，必得是真修，真的放下身心世界，一心求願淨土，心心希求親近彌陀如來，這種殊勝莊嚴的道場就成就了。生活再清苦、再不濟，人人都能夠一心向道。這樣的人現在很難找。

二十多年前，香港洗塵法師到台灣來看我，談到佛法的衰微，出家人道心墮落，來給我談如何挽救。我告訴他世尊祖師的這種方規，我們應當恢復，人數不在多，五比丘就夠了，你去找，你找到四個人我參加。找不到！沒有人肯放棄自私自利，洗塵法師也是個有心人。為什麼發真正心的人少？說個實實在在的話，不通教理，對於經教上的修養不夠，又沒有深厚的善根。深厚善根他人老實，他能發真心，他知道世間苦；現在人不知道世間苦，對於世間留戀。善根深厚的人知道世間苦，出離的心真切，這個容易。實實在在找不到，一個人也要幹。所以我們看到許許多多念佛往生的人，他是一個人幹的，找不到同參道友，一個人真正是看破放下。

雖然不能夠對整個佛法做出最大的貢獻，這是由五個人這麼一個團體如教修行，影響到整個佛法，正法住世。這樣一個僧團出現，那個功德不可思議，必定得諸佛護念、龍天善神保佑。影響所及，能令這個地區做惡的眾生，都能夠減輕他的惡報、推遲他的惡報，有這麼大的力量；個人修行，影響力就沒有這麼大。我們在這麼多年當中，看到很多個人修行成就的，非常可惜這些個人、發憤成就的人，沒有能夠集合在一起，這個事情很遺憾。實在講這是這個

時代的眾生福德因緣不足，他們這些真正用功、真正辦道的人，沒有機會聚在一起，個人搞個人的。由此可知，真修行人不是沒有，真正善知識也不是沒有。所以請法師講經、請善知識在這個地方常住，這個功德很大很大，利益這一方。

「常隨佛學」是一個重要的啟示，我們學佛跟誰學？佛是我們的本師，佛是我們最好的模範，所以本師一生的事跡、他的歷史，我們不能不熟知。《大藏經》裡面《釋迦譜》、《釋迦方誌》要讀，你要不讀、不熟，你對於釋迦牟尼佛一生的事跡一無所知，你修什麼？一般經典裡面雖然常講八相成道，那是略說，說得太簡略了。像這些典籍一般都在初入門的時候學習，可是現在我們初學初入佛門，把這些事情往往疏忽了，也沒有真正的熱心人去學習、去教導初學，這是非常遺憾的事情。

「恆順眾生，隨喜功德」，正是我們接觸大眾的原則。觀機，細心觀察眾生根性，我們才有方法幫助大眾。幫助大眾裡面最重要的，幫助他覺悟。佛法是覺悟之法，佛學是覺悟的學問，佛這個字就是覺。末後「迴向」，要把自己所修所學所有一切的成績，自己絕不享受，自己所成就的福慧，完全用來供養一切眾生，迴向眾生，至於迴向菩提、迴向實際都在其中；真正能夠落實到迴向眾生、布施供養一切眾生，菩提跟實際就在裡頭。要如是建立『一切眾會道場海法門』，這樣去做。『開悟世界海微塵數眾生』，這是講的影響力之大，我們不能不知道。這一段總結：

【如是普遍一切法界，隨眾生心，悉令開悟。】

『如是』是總結前面十句，前面十句境界深廣無有邊際。下面這一段「所化成益」十句學習完之後，清涼大師把這兩段做一個總說，在《疏》裡。我在這裡所講的，沒有依他的註解，我講的完全落實到我們現前的修學環境，我們應當怎樣學習。「所化成益」有

十句，我們在此地如何來學習。第一句：

【念念中，一一國土，各令如須彌山微塵數眾生墮惡道者，永離其苦。】

法身菩薩他們沒有邪念，他們有正念，這個地方我們看到「念念」，那就是正念。『念念中，一一國土』，這一句是總貫下面十句，每一句上面都有「念念中，一一國土」，經文為了省略起見，這一句只貫在第一句上，要知道底下每一句都如是。「一一國土」就是一一諸佛剎土，盡虛空遍法界一個不漏。

『各令如須彌山微塵數眾生』。真的，這不是假的，因為這個國土不是像我們現在這個國家地區，不是的，也不是這個地球，是一尊佛的教化區，至少是一個三千大千世界。有些佛的教化區是兩個大千世界，三個大千世界、五個大千世界、十個大千世界，很多。為什麼諸佛如來教化區的範圍有大小不同？都在因地上發的願不一樣。所以一切諸佛如來因地上發的願，真的是以阿彌陀佛為第一。阿彌陀佛的教區有多大？跟諸位說，是盡虛空遍法界。一切諸佛讚揚，一切諸佛都把自己的學生送到阿彌陀佛那裡去。我們本師釋迦牟尼佛在淨土三經裡面所說的，勸我們發菩提心求生極樂，釋迦牟尼佛如是，十方世界一切諸佛無不如是，所以諸佛讚歎阿彌陀佛「光中極尊，佛中之王」。這個意思我們體會到沒有？說老實話沒有體會到，為什麼？如果你真正體會得，你的心理、你的思想、你的行為會改變，變成萬緣放下，一心專念。你還會涉獵其他的經教，你沒有體會到，這是真的。

還有一等人真的體會到了，他與眾生有緣，他發願弘護正法，菩薩發心。他不著急立刻去往生，慈悲心重，他願意住在這個世間，幫助這個世間的苦難眾生，幫助諸佛如來教化眾生。眾生根性不一樣，不能不多學一些經教，為什麼？便於接引，這是菩薩發心，

不同於大眾。如果自己覺得沒有智慧、沒有福德，也沒有法緣，應當專求淨土，乘願再來，這就對了。專修淨土得念佛三昧，智慧開了，福報智慧現前，這個時候你接引教化眾生，眾生歡喜聽聞，眾生能夠依教奉行，你就不應當急著去往生，你應當多住世幾年，幫助你這些有緣的同學們，這也叫乘願再來。為什麼？你可以往生淨土，你不著急，不往生，再多住幾年，你是真正有這個能力。這個時候住世，助佛弘揚教化，這是佛弟子應盡的義務，應該做的事，這個時候住世不是為自己，是為眾生。眾生肯學就得認真教導，眾生不好好的學，那就是緣盡，這個時候自己可以走了。緣現前就住世，緣盡就應當走。

這一句裡面最重要的，無數眾生『墮惡道』，我們要反省反省，我自己可不可能墮惡道？確實我們看到許許多多做惡的眾生墮惡道。前兩天你們看到，達爾文來了兩位同修，悟行師常常在那邊講經說法，達爾文成立了一個淨宗學會，他們都是淨宗學會的成員。這一個居士是菲律賓人，不懂華語，他每天晚上打坐，定中看到這個世間有災難。那一天他告訴我，台灣學佛的人，他舉了一個比喻，好像煮一鍋飯，上面是熟的下面是生的。這個話的意思是台灣學佛的人心不純，表面上很熱鬧，裡面是生的。他也講到中國大陸，中國大陸的在家居士真修，出家人真修的少，在家人真修的很多。全世界都有災難，他所觀察到的，真的跟李老師往生前所講的一樣。李老師往生前一天下午，告訴身邊的學生：「世間亂了，諸佛菩薩、神仙下凡都救不了，唯一一條生路，老實念佛，求生淨土」，這是老人最後的遺教。這個亂象現在在我們面前，每一個人看到了，想到老師的遺言，如果我們不能夠專精淨土，沒有第二條路可以走。取得淨土的條件，全在老實，世出世間身心世界一切放下，不再牽掛，徹底放下了。專念阿彌陀佛，專求極樂世界，給諸位說

，這個心就是大菩提心，古人所謂「但得見彌陀，何愁不開悟」。

我們在這個世間學東西學得好辛苦、學得好艱難，我講經的時候也常講，我們發心「法門無量誓願學」，到哪裡學？到極樂世界去學。在此地不學了，時間來不及，我們的精力也不許可，煩惱習氣太重。我們要搞真的不能搞假的，要以真的為主。這個經教喜歡聽，聽聽就算了，不把它當作一回事情，不把它放在心上，把阿彌陀佛放在心上，把《無量壽經》放在心上，或者是把《阿彌陀經》放在心上，決定正確。要有能力辨別是非善惡，念念斷惡修善，我們才能夠永離惡道。三惡道的業因是什麼？自私自利、損人利己、貪瞋痴慢，這是三惡道。我們心心向佛，與惡道的因與果都相背。如果念念當中還摻雜著自私自利，還摻雜著貪瞋痴慢，我們念佛都不能往生，你發的菩提心是假的不是真的，這個道理不能不知道。什麼是智慧？深信因果是智慧，深信佛在經教裡面的教誨是智慧，不再沾染世間的惡習氣，我們才能夠永離三途六道之苦。

前面十條講助佛弘化，每一條裡面都得這一段裡的十種利益。第一種是離惡道苦，所以首先我們自己要反省，如果我們還造惡道的業，怎麼能離惡道苦？諸佛菩薩教化眾生，把這個列在第一條，教化的目的在離苦得樂。佛菩薩幫助我們，幫助我們是指導我們、教導我們，我們自己必須斷惡道的因，才能不受三途六道的果報。最後歸結到帶業往生，才能得到圓滿的效果。

第二句：

【念念中，一一國土，各令如須彌山微塵數眾生住邪定者，入正定聚。】

向下十句實在就是說明，為什麼佛菩薩到這個世間來示現，其目的何在？這十句給我們講得很清楚、很明白，換句話說，我們接受佛陀的教誨，目的在哪裡？也在這十句。第一句是教我們要了生

死出三界，至少不能夠墮惡道，三惡道實在是太恐怖，非常可惜現代很少人知道。縱然有人說也很少人能聽得進去、能夠接受，真正是膽大妄為，敢造惡業，果報現前後悔莫及。什麼原因造成的？從小家裡的老人沒有好好的教導他。中國文字裡面，「父」是什麼意思？規矩。這個字的意思：你作父親，你要教你的兒子懂規矩，這個字顯示的是家庭教育。現在很少人懂得父這個字的意義，做父親的人都不懂了，當然對子女的教育就談不上。古人講「少成若天性，習慣成自然」，這怎麼得了？成年之後習氣養成，再教難，太難太難了。所以現在有許許多多做父母的，常常遇到我在我面前訴苦，兒女不聽話，兒女悖逆，提到兒女都非常傷心。這是什麼？你看到果報了。你曉得這個果報怎麼形成的？他在兩三歲、三四歲的時候，你沒有注意教他，現在養成這個習氣，不好改了。

『眾生住邪定者』，說老實話，現在眾生住邪定的是說什麼人？說修行人，真修他不是假修，住邪定。一般不是修行人，他的心不是邪定，是邪思，他哪有定？一天到晚胡思亂想，所思所想違背常理、違背性德，違背聖賢人的教誨；說得明顯一點，不忠不孝、不仁不義，與十惡業完全相應。他的思想、他的言行造作與五逆十惡相應，這還得了嗎？必墮惡道！這一句是對修行人講的，他走錯路，他入邪定聚。諸佛菩薩示現在這個世間，教你『入正定聚』。什麼是「正定」？把你的心安住在大乘佛法裡面，這是正定，安住在《無量壽經》、六字洪名裡面，給諸位說，這是正定裡面的正定。不要夾雜不善，不要夾雜不淨，稍有夾雜就把你的正定聚破壞了；在念佛人來講，正定聚就是念佛三昧，稍稍夾雜不善不淨，念佛三昧就失掉，失掉是功夫不得力了。在世間法裡頭，就中國人而言，你的心安住在孔孟教導之中，那也是正定聚，你是世間正人君子，你不會墮落三途。



在古時候怎樣教學？教因果。從小就要常常跟他講因果報應的這些故事，讓他有深刻的印象，給他講倫理道德。尤其是做父母的人，在兒女面前要做出榜樣給他看。祭祀祖先那樣的認真、那樣的誠懇，要知道那不是迷信，那是教育，你的兒女看到，對祖先都這樣的誠敬，對父母那就不必說了，誠敬之心油然而生。我們自己對於祭祀祖先，不認真、不誠敬、隨隨便便馬馬虎虎，你的兒女看到了，對父母、對祖先這樣就可以了。所以家庭裡頭父母起心動念、言語造作，全是教育。今天兒女不聽話、兒女悖逆，你怪誰？怪自己疏忽童年的教育。還有一些，那真的是怪自己不懂得如何教育兒女，你生下兒女你不懂得教他，你自己也不肯學習，這就沒法子了。所以教育的根是在家庭，現在這個根有了問題，於是連帶學校教育、社會教育、宗教教育，全都成了問題，世界焉能不亂？世界怎能沒有災難？第三句：

**【各令如須彌山微塵數眾生，隨其所樂，生於天上。】**

前面三句都是人天佛法，眾生有許許多多羨慕天人，佛菩薩幫助他生天。佛菩薩幫助眾生，確確實實隨順眾生的愛好，一絲毫都不勉強，這一點我們一定要學習，只要是把境界向上提升，都是好的，都沒有錯誤。他的欲望想生天，你要幫助他生天，要把天上的狀況講給他聽，許許多多宗教典籍裡面都講到，佛經裡面講的尤其多。早年我住在韓館長家裡的時候，那時候我們還沒有圖書館、沒有道場，她的家住在景美，鄰居是一個天主教堂。這個教堂裡面主持人是方豪神父，這在台灣也是有名的一位史學家，難得。他初中畢業，一生專攻宋史，變成宋史的權威，在許多大學裡面開課。以後他好像是中央研究院院士、政大文學院的院長。我們是鄰居所以很熟，他對佛教很尊敬，到我的住所來看看，看到我們住所裡頭有《大藏經》，他非常驚訝，他借去看，我也介紹他看一些東西。看

了之後，《大藏經》送回來的時候給我說：「佛經裡面講的天道比聖經講得詳細，好像真的去過的樣子。」這是方神父說的。

從他這些話裡面我們就曉得，佛經裡面對於天道講得真的是透徹，二十八層天，每一層天裡面生活狀況都說得很清楚。所以想生天的人可以跟他談談：你想生哪一層天？那一層天裡面的生活狀況，往生到那個天道裡頭要具備些什麼條件？幫助他、成就他。為什麼不勸他學佛？沒有必要，讓他歡歡喜喜生天，諸佛菩薩也在天宮裡講經說法。所以他生天之後他會遇到，他跟我們接觸、看到我們這個形象，阿賴耶識裡頭佛的種子已經種下去，說不定他將來在天道成熟，好事情！我們要懂得隨著眾生的好樂，「樂」念去聲，就是他的愛好，幫助他、成全他。從這個地方諸位就看到，佛教是教育，不是宗教，絕不拉信徒，絕對不是說你生天不好，生天不如往生西方極樂世界，不說這個。這是教育，一定要懂得「恆順眾生，隨喜功德」，沒有絲毫勉強。在這個地方啟發他的善根，幫助他善根增長。第四句：

【各令如須彌山微塵數眾生，安住聲聞辟支佛地。】

這也是眾生喜歡的、好樂的，『聲聞、辟支佛』是小乘，小乘根性的人，也不容易，也很難得，我們要全心全力照顧他、成就他，決定不能輕視他、慢待他，那就錯了。小乘，佛在經上告訴我們，絕對沒有定性小乘，一定有迴小向大，這是一個過渡的時期，要好好的幫助他。我們幫助他，就是把大乘的種子給他種下，照顧他，用小乘的經教教導他，是好事情。小乘比大乘重視根本戒，這是講我們現代這個時代。古時候大乘都是從小乘過來的，真的是戒經裡面所講：「不先修小乘後學大乘，非佛弟子」，你躡等，你的修學不能成就。所以我為什麼強調因果、強調《沙彌律儀》，如果我們今天不相信因果報應，不從儒家《弟子規》認真學起，不學習《

沙彌律儀》，那就像古人所講的一樣，無有是處！無論你學哪個法門，你都不會成就。

我早年親近章嘉大師，沒有出家，章嘉大師常常說：「戒律重要」，因為我初學佛的時候羨慕經典裡面的道理，對修行的方法我不重視。那個時候有錯誤的觀念，認為這種生活方式是古代的，是三千年前印度人的生活方式，我們可以不必知道、不必學習，我們是現代人，這是一個錯誤觀念。章嘉大師知道我這一個成見很深，要是跟我講解，在那個時候我會辯論，所以每一次見面離開的時候輕描淡寫說這麼一句，加深我的印象。三年之後他老人家圓寂，我在他的火化場搭了一個帳篷住三天三夜，在那裡思惟：我跟大師三年，他教我些什麼，我學到些什麼？這一反省，這句話的印象最深刻，「戒律重要」，說那麼多遍，我想應該是有道理。現在大師不在了，我就到寺廟裡頭找一點關於戒律的這些書來看。「戒是無上菩提本，長養一切諸善根」，《沙彌律儀》是基本做人的道理、修行的基礎，基礎都沒有，你還修什麼？你還學什麼？全是假的！

世尊示現滅度之前，弟子們向他老人家請教，「世尊在世，我們以你為老師，你不在世了，我們以誰作老師？」大家都是同學，所以佛就說了兩句話：「以戒為師，以苦為師」。釋迦牟尼佛自己本身做到了，他一生持戒，一生苦行，他是做到說到。我們就曉得如果我們學戒，持戒依教奉行，佛說他老人家雖不在世，跟他在世沒有兩樣。十方三世一切諸佛如來，沒有不持戒的。早年章嘉大師跟我講，他用個比喻告訴我，在那個時代我們住在台北，到南部都是坐火車，他說戒律就像那一張火車票一樣，你必須拿到這張車票你才能上車，上車之後這一張票要常常保持著，一直到下車這一張票交回。他說的這個比喻我懂，你有戒律你才能入佛門，到成佛這個戒律都不能夠捨，成佛小小戒、小小威儀都不犯。那是做什麼？

做給新學菩薩看的，做給初學佛人看的，教他們就跟父母教兒女一樣，身教！言教，你兒女長大，稍稍懂事，他會跟你辯論，「你教我，你自己都做不到，你為什麼教我？」自己先做到，他就沒有話說了。無論是世出世間，真正的聖賢一定是先行其言，他要說話一定是先做到，然後再說；他沒有做到的，他不說。所以他說出來的，我們後學人聽了，心服口服，他真做到了。小乘人智慧不如大乘，在我們現前這個社會裡面，他的行持確實會贏得社會大眾的尊敬。第五句：

【各令如須彌山微塵數眾生，事善知識，具眾福行。】

這往後是得大乘利益，大乘法裡面第一樁大事情是親近善知識，這在沙彌戒裡頭都講得很清楚。老師有德行、有修持、有果證，一生都不能離開，那是真善知識。佛在經上講得很好，這一位老師，他缺少福報，物質生活非常艱苦，但是有德有學、有修有證，無論怎樣的辛苦我也不離開他。如果這個善知識福報很大，物質的供養非常豐足，但是他沒有德沒有學，他也沒有修證，我們不能夠貪戀富裕的生活，一定要離開，尋求真善知識，這是講參學。決定不能夠貪圖名聞利養的享受，一貪圖這個，就入了魔道。今天佛門裡面魔很多，前天達爾文這位菲律賓籍的同修，他跟我講，現在這個世間百分八十五都是魔。我聽了點點頭：「你說得不錯！」什麼是魔？貪瞋痴慢是魔，好勝競爭是魔，違背聖教是魔，我們仔細觀察，這個社會上是不是像他講的真的佔百分之八十五？大家仔細觀察，你自己就曉得。

『事善知識』，不容易！奉事善知識，就是淨業三福裡面奉事師長。怎樣奉事？沒有學過。世出世法你都沒有學過，所以今天講孝養父母不會，不知道怎麼孝養，奉事師長也不會，沒有人教。喜歡聽經，我知道你真的是喜歡，不是假的，不喜歡學習；換句話說

，我喜歡聽，我不喜歡去做。為什麼？如果去做，跟自己的煩惱習氣相違背了，願意在日常生活當中落實隨順煩惱習氣，歡喜聽經，這是學的什麼佛？全是阿賴耶識裡頭種善根，這一生當中不得佛法利益，我們要知道。來生，問題就是你能不能再得人身？六道裡頭得人身大非易事，佛在經論裡頭講得很多很多。為什麼？得人身的條件要具足五戒十善，這是學佛的人；不是學佛的人，中國古人所講的，你要具足倫常道德，一生的心行不離倫常道德，來生得人身，來生肯定比這一生的智慧、福德還要殊勝。

所以我們細心觀察，不要看別人，看自己，認真反省，倫常道德我有沒有做到？說老實話，現在講倫常道德這四個字，什麼意思都不懂。大家學佛了，五戒十善你有沒有？五戒十善總共十五條，每一條的意思你清不清楚？名字你說得出來，不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒，意思能說得出來的人不多。說都說不清楚，他又怎麼能做到？要是做不到，這個人身失掉了，再得人身不容易，太難太難了。我們有沒有想過這樁事情？若是得人身也未必能接著修學，如果你這一生修了一些福報，得人身之後享福去了，福報一享人就糊塗了，不想再修行了，修行很辛苦。要真正修行、真正學佛，頭一樁事情，日中一食，一天吃一餐就受不了，這個太苦了，這個我做不到。

佛門裡面修行，無論在家出家，要過最低的物質生活。為什麼？斷貪心，也就是真正在斷貪瞋痴上下功夫。斷貪瞋痴從飲食下手，一切眾生哪一個不貪吃？所以佛「不非時食」，不非時食就是日中，日中一食。有人說這營養不夠，對！世間一般人營養是肯定不夠，什麼原因？消耗量大。出家修道的人他的營養量夠了，為什麼？他能量消耗的量少。一般人能量消耗，消耗到哪裡去？知道的人不多，消耗在妄念。一天到晚胡思亂想，百分之九十五的能量消耗

是提供這些妄想雜念；真正能量的消耗，你勞心也好、勞力也好，都不多，這是我親眼看見的。我跟李炳南老居士十年，他老人家日中一食，他的工作量至少是我們一般五個人的工作量，勞心勞力，他一天吃一餐，一餐吃得很少。

所以學佛的人、修行人，到底修什麼？修清淨心。佛法三個門，到最後就三個門，三皈依。佛是覺門，法是正門，僧是淨門，覺、正、淨三個門。我們今天選擇的是淨門，淨門就是修清淨心。雖然說三個門，這是一而三，三而一，一個門得到，三個門統統都得到了。所以叫你一門深入，你得到的是圓滿的，決定沒有偏邪。我們修清淨心，一切時一切處保持自己心地清淨不染，於世出世間法都不染著，你的消耗量就少，一天一餐足夠了，多省事！李老師告訴我，他三十多歲就日中一食，到九十多歲差不多一個甲子六十年，日中一食。我看到他老人家的行持我跟他學，我也學日中一食，我到第八個月才告訴他：「老師，我現在也日中一食。」他就問我精神體力狀況怎麼樣？我說很正常，他桌子一拍：「永遠這樣下去！」一生不求人，我們生活簡單，人到無求品自高。

我這種生活過了五年，到台北去講經弘法，遇到韓館長。那時候沒有地方住，住在她家裡，她跟她的先生一定要求我要吃三餐，她說否則的話將來你身體不好的時候，很多人會怪罪於她。好了，我就答應她。雖然吃三餐，一餐的量。那個時候我年輕，一餐吃三碗飯，碗沒有現在這麼大，普通的小碗，我一餐吃三碗飯；於是把這三碗飯分作三次，一餐吃一碗，所以還是一樣的分量。這是不得已開緣開了，現在我還是想恢復，為什麼？一餐真的省事，心是定的，對自己大有利益。佛所說的哪裡會有錯？我們能做到，不是做不到。現在時間到了，我們就講到此地。