

尊敬的各位同修，大家好，阿彌陀佛。前兩節課在正式講經之前就算有個開場白，現在開場白講完了，從這節課開始，我們就正式試講《無量壽經》。

請大家首先看經題，《佛說大乘無量壽莊嚴清淨平等覺經》，這就是《無量壽經》的全稱，平時我們都簡化成《無量壽經》。下面我想把這個經題給大家解釋一下，首先我們看「佛說」的佛，這個佛是什麼意思？是印度話佛陀耶，佛陀的簡稱就稱為佛，翻譯成中國話的意思，是覺悟。那什麼是覺悟？覺悟就是一個對自己以及自己生活的環境，真正明瞭的人，這樣的人就稱為佛。所以從這裡我們可以看出，佛是人修成的，他不是神，也不是仙，他是人修成的，這個我們一定要明瞭。經題裡的佛是指誰說的？因為佛很多，同修們可能問，這個佛是指哪位佛？這位佛就是我們的本師釋迦牟尼佛。在這裡我還要補充說一個意思，《無量壽經》有一個非常特殊的特點，就是這部經是釋迦牟尼佛和阿彌陀佛兩尊佛共同說的，這是其他經所沒有出現過的。所以我在這裡跟大家說，這個經題上的佛代表釋迦牟尼佛，也代表阿彌陀佛。

下面說說，「大乘」，什麼叫大乘？這兩個字原來是指大的交通工具，就是能夠運載許多人，從這個地方到達另外一個地方，就是大的交通工具。在這個經題裡的大乘是表示什麼？是表示佛的教學，可以幫助不明白的人成為明白的人，就是讓不明白的人成為明白的人。這是什麼在起作用？是佛通過教學來達到這個目的的。所以這裡的大乘兩個意思，一是原指大的交通工具，二是在這裡比喻佛的教學，這是大乘的意思。

下面接著往下看「無量壽」，什麼是無量壽？無量壽是自己的真心本性本來具足的一切無量。注意，第一句話後面沒有那個壽。我再說一遍，無量壽是自己的真心本性本來具足的一切無量。這裡的無量都包括什麼？舉幾個例子說，這也不是全部，比如說無量的智慧、無量的光明、無量的壽命、無量的相好、無量的德能、無量的才藝等等、等等。所以我們說無量壽只是做為一個代表而已，不是就單純的指壽命，而是代表無量的無量。剛才不舉了幾個例子嗎？這裡的無量壽只是一個代表。為什麼要取無量壽做代表？因為一切的無量中，無量壽是最最重要的。是不是這樣？壽命一個人來說，如果你沒有很長的壽命，其他所謂的無量，比如說光明也好、相好也好、德能也好，就我們人來說比如你有無量的財富，但是你壽命沒有了，你後面所有的無量都是零，什麼都沒有了，所有的無量都不存在。因為壽命是最最重要的，有了壽命才有其他的無量，所以把壽命在這裡取做為代表。

往下看「莊嚴」，莊嚴是說什麼？是說生活環境無量的美好，這是一層意思；第二個是說，身相具足無量的美好，沒有任何缺陷，這就叫莊嚴。下面「清淨」，清淨是指什麼？遠離貪瞋痴慢疑等，種種心靈上、身相上以及環境上的污染。你把這些個污染都去掉，自然你就清淨了，這是清淨表達的意思。再看，「平等覺」，平等是沒有差別，沒有分別心，覺是覺悟。所以「清淨平等覺」是什麼？是佛教給我們在日常生活中，要以清淨心、平等心、覺悟的心對待一切人、一切事、一切物，這就是老法師常說的待人處事接物。我們就知道了，平時我們在待人處事接物的時候應該用三種心，就是清淨心、平等心、覺悟的心。

最後一個字是「經」，什麼叫經？經是指所說的道理、方法，不受任何時間和空間的限制，永遠是正確的教科書，這才能稱為經。

。換句話說，經是永遠不會改變的，什麼時候都是真理，這個叫經。
。不是隨便寫一本書，都可以稱為經的。上面這個經題，可以這樣說，這是釋迦牟尼佛為一切眾生所說的大乘法中，無量壽佛極樂世界的生活環境，無量的美好說之不盡。而且當地的人民一個個都是清淨心、平等心、覺悟的心，是徹底覺悟了的，徹底明瞭了宇宙人生的真相。所以這部經是一部什麼樣的經？用一句話概括，就是教導我們如何求生淨土，往生西方極樂世界作佛的一部真經。這就是我對《無量壽經》的一句概括。

這部經是誰會集的？是菩薩戒弟子鄆城夏蓮居老師會集各譯的。
。夏蓮居老居士，是我們大家都比較熟悉的一位佛門大德。《無量壽經》傳來中國，先後是有十二次翻譯，其中有七次翻譯失傳了，現在流傳下來的是五次翻譯，就是五種譯本現在是流傳下來，七種譯本失傳了，這是一件非常可惜的事情。宋朝的王龍舒居士、清朝的魏源居士，曾經對五種譯本做過會集本。但是因為這個會集本就不能盡善，應該這樣說不能盡善。所以才有了後來的，夏蓮居老居士的這個會集本，這個會集本可以堪稱為最善本，就是我們現在所用的、所學的這個會集本。這個本子是一九三二年到一九三五年，受過菩薩戒的佛弟子夏蓮居老居士會集的，他是依據那五種流傳下來的原譯本會集而成的。這是一九三五年會集而成的，到一九四五年出版流通，中間間隔了十年。

這部經總共分為四十八品，我們讀《無量壽經》的都非常熟悉。
。這部經當時流通以後，慈舟老法師曾在濟南講過，很多同修知道，慈舟老法師是那個時候，非常有名的老法師。慈舟老法師曾在濟南講過這部《無量壽經》會集本，並且為這部經作出科判，這是一個。第二個，梅光羲老居士，也就是黃念祖老居士的舅父，梅光羲老居士曾經在中央廣播電台，播講過這部《無量壽經》，這是第二

個。此外，還有些大德們在，各地宣講此經。可以這樣說，佛門出家的在家的大德們，都肯定夏蓮居老居士這個會集本，是《無量壽經》最完善的版本。前面我就簡要的介紹一下，《無量壽經》會集本的緣起。

下面我們接著往下看，看第一品經文，「法會聖眾第一」，法會是指哪個法會？是釋迦牟尼佛講經說法的大會稱為法會，在這裡的法會是專指釋迦牟尼佛，宣講《無量壽經》的這次法會。看聖眾，我們先看聖是代表哪些？這個聖是指聽法會中的聽眾，有聲聞、有羅漢、有菩薩，這些人稱為聖。下面還有個眾，這個眾是指一般的大眾。但是我們讀了《無量壽經》以後就會發現，參加這次法會的聖眾，全是大聖一級的人物，沒有一般的大眾。這我們在整個經文裡，就會體悟到的，這是聖和眾的解釋。那我們現在就說一說，這一品經文它主要是說什麼？主要是說聽法會的大眾們非同一般，也就說聽眾的殊勝，這品經文主要是說這個主題。下面我們往下看，看具體的經文：

【如是我聞。一時佛在王舍城。耆闍崛山中。與大比丘眾萬二千人俱。一切大聖。神通已達。】

我們現在就先看這段經文，也對其中一些關鍵的詞語，做一簡單的解釋。首先看，『如是我聞』的「如是」兩個字，如是這兩個字是佛門中一切經的開端。我們大家讀經的都知道，所有經的開端都是「如是我聞」。這個「如」是事實真相的代表字，它代表事實真相這個如。「是」是什麼？是指依真相而說的就叫是。如是就是說出宇宙人生的真相，簡單的說，就是說出事實的真相，就叫如是。從這我們也看出，佛所講的經典，全都是說宇宙人生的真相，沒有假的。佛為眾生所說的，一切無量無邊的經論、法門，就是要為眾生說出宇宙人生的真相。為什麼？因為只有說出真相，眾生才能

覺悟，才能開悟，才能離苦得樂。是不是這樣？所以這個如是，不僅是代表釋迦牟尼佛四十九年，三百餘會法會所說的。而且如是，是代表十方世界無量無邊諸佛如來，為一切眾生所宣講的，也不外是如是這兩個字。什麼意思？用簡潔的話解釋一下，就「如是」，是釋迦牟尼佛四十九年為眾生所說的，宇宙人生的真相。而且是十方世界所有無量無邊諸佛如來，為一切眾生所宣講宇宙人生的真相，就是這兩個字。你們說這兩個字重不重要？我們看似簡單的兩個字，說起來意義多麼深刻。就我們淨宗來說，如是這兩個字代表什麼？從淨宗來說，如是這兩個字，代表的就是極樂世界，就是阿彌陀佛。一下子就貼近我們這部經的主題了，是不是這樣？

下面接著說說，「我聞」，我聞這個我是阿難尊者的自稱。所以這個聞，是指此經是阿難親自聽佛所說的，這個聞在這裡就是親自聽佛所說的。「如是我聞」這四個字，在各個經典裡都有，雖然是都有，但是它的意義深淺廣狹是有不同的，這兩個字含義的深廣，我們無法想像。不單是我們凡夫無法想像，即使是一切諸佛如來盡虛空遍法界也說之不盡。就是這兩個字的深刻含義，不單是我們說不出來、想像不出來，諸佛如來怎麼說都說不盡。你說這兩個字的意義它該深遠到什麼程度！依《觀經》所說的理論來講，《觀經》對這兩個字是怎麼說的？大家都非常熟悉，如就是「是心是佛」，是就是「是心作佛」。這八個字很多同修都是相當熟悉的，「是心是佛，是心作佛」，就是這個如是。「如」是是心是佛，「是」是是心作佛。我們對佛經上講的這八個字，它的真正含義、真正義趣是不是真正懂得？如果我們只聽是心是佛，可能你就死在句下。你就知道是心是佛，這就是死學，不是活學，你這樣認為，你是死在這個句下。

具體的死在哪個字上？死在「心」上。是心是佛這不有個心嗎

？你就死在這心字上。怎麼理解？就是說你錯解了這句話的意思。大家想想，是心是佛，我們再往下推，我說是心是菩薩對不對？我說是心是聲聞行不行？是心是緣覺、是羅漢行不行？所以如果你單純的就把它理解是心是佛，除了這個之外，別的都不是，那就錯了，就是死在句下了。既然是是心是佛，我們想想就是那句話，一切法都是心想生，就落在這句話上了。既然是我們知道一切法都是心想生，你說盡虛空遍法界哪一法不是心想生的？所以是心是佛，是心是緣覺、是羅漢，是心是微塵，往下說沒有不是的。我這麼說，大家是不是很理解？我再舉一個例子，就是佛在《法華經》上講，大家聽這個比較生，《法華經》上是怎麼講的？「如是相，如是性，如是體，如是力，如是作，如是因，如是緣，如是果，如是報，如是本末究竟」，等等等等。

它要表達一個什麼意思？哪一法不是如是！就是萬法全都是如是。我下面舉個這樣的例子，就是比如說用黃金鑄造一尊佛像，我們看見了心生歡喜，肯定去虔誠的禮拜對不對？因為是佛像，是佛。我們換一個，同樣是用這個黃金，鑄造了一個青面獠牙的惡鬼。你說剛才那尊佛他是清淨的，我們去禮拜；現在鑄造了一尊青面獠牙的惡鬼，你說這個惡鬼清不清淨？他照樣清淨。我這麼說可能有些同修不理解，那惡鬼怎麼還能清淨？是這樣的。為什麼？就像老法師曾經多次說過的，器器皆金，用黃金鑄造一尊佛像，它的本性是不是還是金？鑄造了一個惡鬼，它照樣是黃金，黃金還是它的真如本性，只不過是它的相不同而已。如果說佛是清淨的，我說惡鬼也是清淨的，你不理解，為什麼惡鬼也是清淨的？我可以這樣給你解釋，不是惡鬼不清淨，是什麼不清淨？是我們的心不清淨。你的心看著那尊佛，你就歡喜；你的心看這尊惡鬼，你就不歡喜，你就生煩惱。是你的心不清淨，不是這個惡鬼不清淨。我這麼說能不能

聽懂？

這就扣在我們前面說的，一切法都是由心想生。如果你的心是黃金，就不會是這個樣子。你的心要是黃金，佛也是黃金，惡鬼也是黃金這就對了。那就無一法不清淨，沒有一法不平等。現在我們對佛和對惡鬼，你的心是不是不平等？一不清淨，二不平等。因為啥？你看那尊是佛，你看這是惡鬼。但是我這麼一說，你想想，是不是它們的本性是一樣的，都是黃金，就是老法師說的器器皆金。同樣的東西，只是做的形狀不同而已，這就代表法法都是平等的，法法都是清淨的。這一段對我們來說，可能比較生僻一些，不太好理解。老法師在這裡告訴我們，「是心是佛，是心作佛」，就這兩句話把佛法的原理原則講盡了，也可以說是講絕了，再用什麼樣的話來說，都超不過這兩句話。佛所說的一切法，就是說的這一事實真相，如是兩個字包括一切佛法，這就是最後的一句總結，如是這兩個字包括一切佛法，這是說的「如是」。

再說說，「我聞」，在這部經裡我聞，指《無量壽經》是阿難尊者親自聽佛所說的。佛當年在世講經說法，沒有給後世留下什麼著作，這個經典是怎麼來的？經典的由來，是釋迦牟尼佛滅度之後，弟子們結集而成的，佛經的結集是由弟子們集體來做這個工作。結集的過程是非常嚴謹的，是把釋迦牟尼佛當年所講的一切經典，重複講一遍。因為佛沒有留下文字的東西，是後世弟子集體結集的。因為阿難尊者的記憶力非常好，他是聽過一遍之後，永遠不會忘記，這真是一個本事！我們聽完，可能這耳聽、那耳都冒了。佛四十九年所說的一切經典，阿難都是親自聽的，聽了以後他是憶持不忘，憶是記憶的憶，持是持誦的那個持，憶持不忘。因此同學們就推舉阿難尊者，來複講釋迦牟尼佛四十九年所說的經典。參加這個結集的同學有多少人？一共有五百人。這五百人都不是普通人，都

是證阿羅漢果以上，最低都是證阿羅漢果的。所以五百個同學參加這個結集，阿難尊者在台上宣講也就是複講。如果這五百個人當中，有一個人提出異議，覺得阿難說這句話，我好像沒聽說，好像不是佛說的。就一個人提出異議，這就要刪掉，不可以流通後世。

所以從這裡我們也可以看到，佛的經教，經典的結集，真是非常嚴謹，都是如語者、實語者，我們從這裡就可以看出來。你想想，我們現在做什麼事情，是不是有個原則，少數服從多數？大多數同意就可以通過了，三分之二人同意就可以通過了，是不是這樣？當年佛經典的結集，卻不是這個原則，那就是用我們現代話說，一票否決，只要有一個人提出，某句話我好像沒聽佛這麼說，這句話就得刪掉。必須得是五百個人聽了以後，個個點頭，都承認這句話確實是佛說的，才能生效，才能夠在後世流傳。就是這樣，佛經就是這樣結集的。我們現在所讀的這部《無量壽經》，就是阿難尊者複講出來的。我今天上午說，我說這次講《無量壽經》也是採用複講的形式。這種複講大家可以看出來，從哪時候開始？從阿難那個時候開始的。也可以說阿難是複講的第一個人，代代相傳到今天，學生是複講老師的講述，這也是一種訓練。

這種訓練，老法師說，好處很多，學生因為要複講，所以他就要專心的聽老師講課。大家聽老法師講經的時候經常說，當年他們聽李炳南老師講經，每次要有兩個同學負責第二天進行複講，就這兩個要複講的同學，他聽得是非常認真的，為什麼？他不敢疏忽，一疏忽，老師講的東西沒聽清楚、沒聽明白，第二天他講不出來。而不複講的同修可能就馬虎一些。老法師說那時候李炳南老師跟大家講，第二天複講的同學，他聽老師講經能聽到七、八成，最起碼也六、七成左右，因為他有任務第二天要複講。而第二天不複講的同學，只能聽去一、二成，因為啥？他沒有壓力，第二天我不需要

複講，我聽別人說就可以了。所以認真聽和不認真聽，那相距甚遠，真是這樣的。所以為什麼我們學佛有的進步快一些，有的進步慢一些？真是在認真二字上是不是下足功夫了。

老法師告訴我們，複講它有什麼好處？老法師是這麼說的，複講的好處是與三學三慧相應。大家都知道三學是什麼？是戒定慧。三慧是什麼？是指聞慧、思慧、修慧這叫三慧。就是複講老師所講的東西，你就三學三慧一次完成，所以說這個好處是太殊勝了。老法師告訴我們，說根性利一點的人，他一聽講他就覺悟，他就明理，他就不迷了，他能把自己的過失改過來。老法師曾經給我們舉過一個例子說韋提希夫人，韋提希夫人當年是在皇宮裡，聽釋迦牟尼佛講《觀無量壽佛經》，經才講完韋提希夫人就開悟、就證果了。她證的是什麼？證的是無生法忍。可以說韋提希夫人是三慧成就了，哪三慧？我剛才說了，第一個是聞慧，聞慧是什麼？她聽釋迦牟尼佛講《觀無量壽佛經》，這是聞慧；思慧？她一聽她就明白了，這就是思慧；最後一個是修慧，一部經講完她證果了，所以她一次性聞思修三慧一次成功。你說這是不是太殊勝了！所以老法師告訴我們，複講是一種好方法、好形式，因為它能夠讓三學三慧一次完成。

自從釋迦牟尼佛以來，歷代的祖師大德都是由複講出身，這個可能有同修不知道，就是所有的祖師大德，沒有不是複講出身的。複講的第一人，剛才我說是阿難尊者，阿難尊者就是用這種方法訓練出來的，自古以來，這種複講的方式，一直傳到今天。我這次準備試講《無量壽經》，我就想我用什麼方法來講？最後我自己先選擇了用複講的方式。然後我向師父報告，我問師父老人家，我採用複講的形式好不好？師父說，好，可以。所以我就用複講的形式，來講這部《無量壽經》。我沒有阿難尊者那麼大的本事，我沒有那

麼好的記憶力，所以我就是笨鳥先飛，我用那個笨功夫、笨方法。我這一段時間，因為同修們替我照顧老伴，所以我就倒出了一些時間。我用這一大段時間，是把老法師過去所講的東西，我是該看的看、該聽的聽，是反覆的看、反覆的聽，目的就是要採用這複講的形式，我要盡可能的把老法師講的東西，能夠比較圓滿的複講出來。這是我的願望，也是我的努力方向。關於複講我就跟大家說這些些。

下面，我們看經文，如是我聞之後，『一時佛在王舍城』，後面那幾句我就不說，咱們就先說說這個「一時」。所有的佛經裡幾乎都有這個字樣，一時。我們同修可能看佛經，有時候就想，這個一時是哪年哪月哪日？是什麼時間？肯定這個一時是表示時間的，這是沒錯的。在這裡我就給大家說一說，這個一時是指什麼時間，用一句話說，就是佛講這部經的時間。一時在我們這部經裡，就是說佛講《無量壽經》的時間。究竟是什麼時間講的這部《無量壽經》？我們同修們有的像我一樣，好奇心比較強，愛刨根問底。有三個條件，這次因為我要複講，所以我就仔細的研究了這個一時，我自己首先得明白，然後我才能夠跟同修們說明白。老法師特別贊成「一時」這兩個字，老法師說，佛用一時這兩個字用得實在是太妙，老法師說太妙了，它妙在哪兒？它表達的意思，就這兩個字把幾個意思表達得淋漓盡致。這個一時是指什麼？就是眾生根性機緣成熟的時候。簡單的說，我有時候甚至說得比較簡潔，我說根熟眾生，就眾生的根成熟了。什麼樣的根成熟了？成佛的根緣成熟，就是根熟眾生，這是第一個眾生的根緣成熟了。第二個意思是什麼？就是眾生的信願行三資糧同時具足。注意這一個詞「同時具足」，同時兩個字就是信願行缺一不可，三樣一樣不缺這叫同時具足。只有在這個時候，佛才會講這個法門，因為這個法門太殊勝了，太難信

了。

如果眾生的信願行不具足，或者是不全具足，佛是不會說這個的。為什麼？因為你說了眾生不理解，他不接受，你不等於白說嗎？所以一定是這個條件要具足。這個法門眾生能夠深信不疑，那真是不簡單。所以佛說，如果眾生聽了之後他心生歡喜，一心求生，這是什麼？是他的願成就。如果他說聽到這個法門之後，他深信不疑，是他的信成就了；他信成就、願成就了，然後他又不懷疑，去把它落實在生活當中，他這個行也成就了。所以這三個成就同時具足，佛才能說這個法門。如果在眾生這三種不完全具足的時候，佛說這個法門是多餘的，因為眾生不相信，他不接受。這個時候為什麼佛要宣講《無量壽經》？因為佛看到大眾之中，有些人根熟了，就是成佛的機緣成熟了。所以在這個時候，如果佛不說這部經、不說這個法門，佛對不起眾生；因為根熟了，沒人給說法，他成就不了。是不是這樣？所以同修們聽到這裡就明白，這部經不是隨隨便便就可以說出來的。第三個條件是什麼？就是說眾生與諸佛菩薩感應道交了。如果理解不好，就說神通了，不是。老法師是這樣跟我們說的，眾生與諸佛菩薩感應道交之時。

所以我們概括前面，我所講的這一段話，就是說「一時」，究竟是表什麼意思？三條，概括的說三條。第一條是眾生根熟之時，一個時；第二個，信願行三個條件，同時具足之時；第三個，眾生與諸佛菩薩感應道交之時。這三個之時，三而合一就是佛經裡所說的一時。這回以後我們再看佛經，就不會再問這個一時到底是何年何月何日。佛經是這麼解釋的，這是一時。

下面，我們再往下看經文，「佛在王舍城，耆闍崛山中，與大比丘眾萬二千人俱，一切大聖，神通已達。」一時佛在王舍城中，這個佛當然還是指釋迦牟尼佛，這裡是指釋迦牟尼佛。後面說「與

大比丘眾」，這個大是什麼意思？這個大就是指生大解、破大惡、證大果，這叫大。後面是「大比丘」，這大比丘是什麼意思？我們先來說說這個比丘，比丘這兩個字是梵語，是佛家出家弟子的通稱都叫比丘，這是我們大家還是比較熟悉的。比丘有三個意思，可能有同修不是太了解的，我在這裡說說這三個意思，比丘的第一個意思是什麼？是乞士。乞就是乞討的乞，乞丐的乞，士就是戰士、士兵那個士。乞士是什麼意思？就是說這些人是乞食養身，乞法養心，是兩個乞。這裡的乞士和我們理解的乞丐是不一樣的，這個乞士是指很有道德、很有學問的乞食者，這個乞士是很有道德、很有學問，這是第一層意思。第二層比丘的意思是破惡，破什麼？破貪瞋痴等煩惱惡，這是比丘的第二層意思。第三層意思怖魔，怖是恐怖那個怖，魔是魔鬼那個魔，怖魔。因為什麼？魔的驕慢心理是很重的。魔最怕什麼？最怕別人超過自己。這個時候比丘發心修道，一心希求出離三界，所以魔見了他心生恐怖，所以說比丘有怖魔的功能，就是這個。

說到比丘我想多說兩句，多說什麼？就是比丘也稱為乞士，這個士在我們中國古代社會，是地位最高的。古代社會它是這麼劃分的，分為四等是士農工商，士是排在第一位的，這個士就我們今天來說，就叫知識分子。那就說在古代的中國知識分子地位最高，最受人的尊重，就是這樣的。所以可以那樣說，古代社會是知識分子的社會，人們尊重知識，尊重德行。乞士和我們現在所說的乞討者完全不一樣，他是很有修行、很有道德的乞食者，社會上對他們是非常恭敬的。所以那個時候佛弟子是接受大眾的供養，那個時候的供養就是四事供養，這個四事供養大家熟悉，就是飲食、衣服、臥具、醫藥，是這樣接受供養的。和我們現在的供養是大大不一樣的。那個時候的佛弟子是日中一食，就是每天只吃一頓飯，而且是過

中不食。因為那個時候是日中一食，大眾每天只供養比丘一頓飯就可以。大家可能會問，日中一食能行嗎？因為佛在世的時候，那個時代和我們現在不一樣，生在那個時代的人比較單純。我們就用現代話來說，人比較單純，他心清淨，煩惱少，外面也沒有那麼多的誘惑，所以他消耗的能量就少。

我記得老法師多次說，我們人的能量百分之九十五是消耗在妄想上，只有百分之五的能量是消耗在一般的情況下。是不是這樣？你想，他們百分之五消耗的能量，和我們現在人消耗的能量那沒法比。我們現在一天別說日中一食，一天三餐還餓，還得吃點晚餐、吃點乾果，我們現在人不都時興這個嗎？那個時候因為他消耗的能量小，所以他日中一食是完全可以的；我們現在如果是妄念少，我們也可以少吃。我就想說說我自己的體會，我是五、六年以前，我就把三餐改為兩餐，我就把晚餐取消了。為什麼把晚餐取消？我不是刻意的我一定要吃兩餐，不是的。因為我感覺可能是年齡大了，這個消化功能也減弱了，吃多了以後就覺得不舒服。尤其是晚上，因為晚上我睡覺比較早，我八點鐘就睡覺了，如果晚上這頓飯吃了，時間不長就睡了，可能消化就不好，就覺得胃不舒服，所以我就把晚餐取消了。我老伴也和我一樣，也吃兩餐了。吃了一段時間我覺得挺好，挺舒服的，那種難受的感覺就沒有了。

過了大概一年多的時間，我又把兩餐改成了一餐，這個也不是我刻意的要去吃一頓飯，一定要日中一食等等，沒有這個想法。我就想試試，我覺得兩餐這麼長時間挺好的，我再看看一餐。我改成一餐以後，我老伴沒改一餐，他仍然是兩餐，我吃了大約是三、四年的日中一食。但是我不是過午不食，我是這一天什麼時間有工夫，我就什麼時間吃這頓飯，沒工夫我就先不吃。所以日中一食是保證了，但是不是過午不食，吃了這三年多將近四年，我覺得挺好的

。我什麼時候又不吃一餐了？就是我二〇一七年的四月份去香港這次。在那之前我生病了，到香港以後被師父老人家發現了，被身邊的同修發現，他們就很著急，就想為我調整身體，然後就給我配了一些中藥。這些中藥有的它是飯前吃，有的是飯後吃，大家可能知道，中藥大部分都有這個要求，飯前吃、飯後吃。沒辦法，我就又恢復了一日三餐，但是這三餐，每一餐我都吃得非常少，就跟我日中一食那一餐的量，可能也差不多。但是我是三餐我都吃，就為了應付吃這個中藥。

一直到我來到這個道場以後，我是去年六月二十日來到這個道場的，那個時候還是一日三餐，因為我中藥沒吃完。等我中藥吃得差不多了我就開始申請，我要申請減成兩餐。結果道場的護法居士堅決不同意，說你必須得堅持三餐，因為你還有藥沒吃完。所以一直到大約是一個多月以前，不到兩個月，我再三的申請，我說我一定要申請減去一餐，後來同意了，所以我現在是一日兩餐。通過我個人的親身經歷和體驗，我覺得一日一餐真的可以。如果是一日一餐不行，一日兩餐是非常非常可以的。我在這裡勸那些年齡比較大的老同修們，最好是一天吃兩頓飯，早晨吃一次，中午吃一次，晚上那次不吃。你試試看，如果要是不可行，那你還三餐；如果你覺得真挺好的，我建議老年人吃兩餐最好。如果你能吃一餐那不要強求，一定要順其自然。

下面再說說「大聖」，這個詞裡不是有個大聖嗎？「一切大聖，神通已達」，這大聖，什麼樣的人能稱為大聖？是已經斷了妄想、分別、執著的人，才能稱為大聖。後面一句，神通已達非常重要，為什麼非常重要？大家聽我來解釋，這兩句話是讚歎大菩薩的，這菩薩前面有個大字，就是「一切大聖，神通已達」，這兩句話是讚歎大菩薩的。意思是說這些參加這次法會的大眾及佛的學生，都

是大菩薩、大聖。前面我剛才點了一句沒說透，在這裡明確的告訴大家，就是參加《無量壽經》法會的，這一會的參加者沒有一個凡夫俗子。用白話說就這麼說，全是大菩薩，全是大聖，一般的是不可以這樣稱呼的。那個一切不要忘了，是參加法會的所有人，這個經上明確告訴我們多少人？一萬二千人。就是參加這次法會的一萬二千人，全都是大菩薩、大聖，沒有凡夫就這麼個意思。所以說這兩句話重不重要？再看「神通已達」，這句話重點在哪？在那個達上。什麼叫達？達是圓滿的通達，沒有一點障礙，那叫達。誰能達？只有大聖才能已達。別的人不夠資格，你已達不了，你所謂的圓滿可能有欠缺。而這些大聖，他們所具備的是圓滿的通達，沒有絲毫的障礙。

所以從這個讚歎上，我們可以看出什麼？可以看出是「一佛出世，千佛擁護」。能不能看出這個問題？釋迦牟尼佛出世，然後給大眾講經說法，多少人在擁護他？他是一佛出世，而下面來參加法會的這個，可以說是千佛擁護。這給我們現代人做出了一個榜樣，什麼榜樣？諸佛菩薩有沒有嫉妒？沒有。如果有嫉妒，釋迦牟尼佛你憑啥成佛，為什麼我還沒成佛？為什麼你講經，我們沒講經？這是我們現代人的做法。而佛菩薩沒有嫉妒、沒有障礙，哪個帶頭都一樣，都擁護，絕對平等，沒有高上，沒有低下。是不是這樣？就像唱戲一樣，這一台戲有主角、有配角，是不是這樣？這場戲誰是主角？釋迦牟尼佛是主角。那誰是配角？就是來參加法會的這些大聖們、大菩薩們，他們都是釋迦牟尼佛這場戲的配角。扮演誰？扮演釋迦牟尼佛的學生。實際上參加這次法會這些大聖們，有的是古佛再來，有的成佛時劫在釋迦牟尼佛之前。你說就這些古佛來扮演釋迦牟尼佛的學生，來支持他這個法會，是不是我們學習的榜樣？

如果是現在人，可能說我資格比你老，我憑啥給你當學生？古

代的佛菩薩，真是他們的目的只有一個，什麼目的？度眾生，這是諸佛菩薩唯一的一個目的。所以他們不會你爭我鬥，不會比你高我低。你為什麼成佛？我為什麼沒成佛？你為什麼早了？我為什麼晚了？佛菩薩是不搞這些的。我現在多次跟大家說，我們佛門弟子不搞你爭我鬥，不搞人我是非，一定要和諧。你說向古佛們學習多好！一個人有成就，大家都讚歎，大家都學習，你說這有多好！要補台，不要拆台。所以古佛給我們做出非常好的榜樣，誰做主角都好，誰做配角都好，都要把自己的角色扮演好，這就是我們要學習的地方。

下面一句，是「一時佛在王舍城，耆闍崛山中」。我們再往下說，王舍城是什麼地方？耆闍崛山中，耆闍崛山是個什麼樣的山？這兩句就是說，佛講這次法會的地點。前面有時間，然後這有地點，後面還要說，參加的大眾的具體人，剛才只是說了一個大概。因為今天的時間到了，所以下面的王舍城和耆闍崛山，我們就留作下一節課繼續給大家講。感恩大家，阿彌陀佛！