

20220913《靜思妙蓮華》 末世弘經 三軌法則（第1240集）（法華經·法師品第十）

◎「所謂能善其事，方能善用其法，入如來室、著忍衣、坐空座，名三軌法；末世持經弘法，賴此三軌法則，而三自軌軌他，體大道獲大利。」

◎「藥王！若有善男子、善女人，如來滅後，欲為四眾說是法華經者，云何應說？」《法華經 法師品第十》

◎三軌之弘經，是為末世弘通妙經之三種法則，復為真如性等三軌之法門，故名為三軌之弘經。一、慈悲室，二、忍辱衣，三、法空座。

◎三軌弘經之一、慈悲室：言弘經之人宜先住於大慈悲之心。

◎三軌弘經之二、忍辱衣：言弘經之人宜被忍辱之衣，堪任一切眾生之惡障。

◎三軌弘經之三、法空座：言弘經之人宜住於第一義空之理。

◎以大慈，使一切眾生安樂者，為資成軌。柔和伏瞋者，為觀照軌。坐於第一義空之座者，是為真性軌。

◎《法華文句》：三軌弘經者，必須具此三軌。軌即軌範亦軌則，謂弘經者，當以慈悲、忍辱、法空，三軌法為之典範法則。

◎「藥王！若有善男子、善女人，如來滅後，欲為四眾說是法華經者，云何應說？」《法華經 法師品第十》

◎「是善男子、善女人，入如來室，著如來衣，坐如來座，爾乃應為四眾廣說斯經。」《法華經 法師品第十》

◎是善男子、善女人：明四依之任，預備三德，智德恩德斷德，方作佛事，所謂善其事利其器。

◎四依：一、行四依，二、法四依。行四依：即糞掃衣、常乞食、樹下坐、腐爛藥。行者淨心除五濁折憍慢。

◎法四依：即依法不依人，依了義經，不依不了義經，依義不依語，依智不依識。

◎入如來室，著如來衣，坐如來座：令起慈悲，令行忍辱，令住法空。

◎入室、著衣、坐座，名為三軌，末世弘經，必賴此，三自軌、軌他，方能獲得度化大利。

◎爾乃應為四眾廣說斯經：爾應知，如是信解弘願之人；入室、著衣、坐座、說法，乃應為四眾廣說斯經。

【證嚴上人開示】

「所謂能善其事，方能善用其法，入如來室、著忍衣、坐空座，名三軌法；末世持經弘法，賴此三軌法則，而三自軌軌他，體大道獲大

利。」

所謂能善其事  
方能善用其法  
入如來室 著忍衣  
坐空座 名三軌法  
末世持經弘法  
賴此三軌法則  
而三自軌軌他  
體大道獲大利

能夠了解嗎？「所謂能善其事，方能善用其法」。是啊！我們要首先，首先要知道這件事情，我們若不懂事，要如何能懂理呢？「大家要懂點事一點，怎麼事情這麼淺顯，不了解呢？」對你說的，人與人之間的事這麼簡單，想不開，不能了解，要如何再與你談道理呢？自己也是一樣，自己看事情不清楚，我們是要如何向人說道理呢？所以，「所謂能善其事，方能善用其法」，事情都要了解，才能就理解事，要不然要如何向他講道理，要如何去解釋這事情的起源？都是要調解事與理要合，這樣我們才有辦法去淨化人心。眾生心的煩惱、無明，都是因為事看不開。眾生的人事物看不開，我們要為他調解，調解他的心，將事物都清楚，分析給他聽：「了解這件事的源頭，那個道理起因，變成了這樣的事相來困擾你。」他若了解了，原來道理的源頭就是這樣，這個源頭是這樣，一直一直到現在，讓我看什麼事情，我就是貪、瞋、癡、慢、疑，這五種污染覆蓋了我們的心，所以我們才會，無法透徹道理的源頭，才會惹來了生生世世，這麼多的無明煩惱。

我們一定要從人間事，很多事我們都要知道，「不經一事，不長一智」，這句話就是這樣的道理。你要去經一事、長一智，你必定要入人群去，人群中有很多事事物物，眾生的無明煩惱怎麼惹來？旁觀者清，我們不是他的當局人，我們能看得很清楚，因為我們對這些事情，我們用很靜的心，去替他分析道理，自然這些世間事，我們聽很多進來。法的理我們也很充分，圓教的道理，都已經湧入我們的心版裡來，看世間事很清楚，世間人的煩惱、無明，我們更了解，自然我們就，就他的事，我們所了解的理來為他分析，這樣才能淨化人心，這樣叫做「度化眾生」。將我知道的法，我度過了你的心去，因為你的心在無明中，我將學來、接來的法，你現在的煩惱，我用這個法度過你的心裡，開釋給你聽，了解了，自然他接受到了，轉了他的心態，轉煩惱成菩提，這樣又能再度化眾生。這就是用法，法能淨化人心，

那必定要有弘法的人。弘法的人，就要很懂得世間的事，才有辦法用佛法的道理，在芸芸的眾生去施教弘法，所以這很重要。所以我們要時時用心，我們若有用功，就會慢慢接近，接近入如來室、著忍辱衣、坐空座，這三項的名稱，就是我們要度眾生的方法。

我們前面的(經)文，佛陀向藥王菩薩說：「藥王！若有善男子、善女人，如來滅後，欲為四眾說是法華經者，云何應說？」

藥王  
若有善男子善女人  
如來滅後  
欲為四眾  
說是法華經者  
云何應說  
《法華經 法師品第十》

這是前面的文。所以，我們現在就要知道，要如何去向他們說呢？就要用方法，方法就是我們要接近佛，我們要入如來室、著忍辱衣、坐空座，這樣這是度眾生。佛陀滅度後，你要度眾生，三項很重要的法軌，也是軌法，這就是等一下要很用心聽，我們要如何入如來室、著忍辱衣、坐空座，這我們要如何進來。這是佛滅度後，要弘法的人，要持經弘法的人，很重要，需要用心的地方。

所以說，「末世持經弘法」，就是要依賴此三軌法則」，我們要依賴這三項，就是要入如來室、著忍辱衣、坐空座，這三項，這就是三軌法則。而此三軌，就是自軌、軌他，「體大道獲大利」，能體解大道，我們自然體解大道，我們自然深入經藏，我們就有法度眾生，自然我們就能統理大眾，這就是我們要用心，先用功，才有辦法統理大眾。所以這三軌是很重要，「三軌之弘經，是為末世弘通妙經之三種法則」。

三軌之弘經  
是為末世弘通妙經  
之三種法則  
復為真如性等  
三軌之法門  
故名為三軌之弘經  
一、慈悲室  
二、忍辱衣

### 三、法空座

看了就能了解，這三軌，就是入如來室、著忍辱衣、坐空座，這是三軌，所以我們要了解，這就是「末世弘通妙經，之三種法則」，這三項是很重要啊！「復為真如性等三軌之法門」。又是為真如，我們不是要回歸真如本性嗎？是啊，我們要回歸真如本性，才需要這三軌的法門，重要。所以，「故名為三軌(之)弘經」。我們要時時有這三軌，三項軌則，這是法則，我們要好好去體會，去了解。

這三法則，第一就是慈悲室，慈悲室，就是入如來室，就是慈悲室。

#### 三軌弘經之一

慈悲室：  
言弘經之人  
宜先住於  
大慈悲之心

佛心就是大慈悲心，我們常常不都是這麼說，「以佛心為己心」，我們的心與佛的心是平等的，只是我們凡夫離佛心很遙遠，我們現在就是期待，佛心就是入我們的心來，我們的心來契佛的心，這是大慈悲心。大慈悲心就是入如來室，也就是大慈悲為室。所以「言弘經之人，宜先住於大慈悲之心」。這大慈悲之心，就是如來室。

第二呢？就是忍辱衣，我們要著，要穿，穿起了這一套忍辱衣。

#### 三軌弘經之二

忍辱衣：  
言弘經之人  
宜被忍辱之衣  
堪任一切眾生  
之惡障

看看，常常聽到我們的委員，若是出來都是整齊的服裝，大家要集合時，各人在出來的當中，有時會遇到人，人家就說：「那是慈濟人呢！」有的人就起恭敬心。有的人對佛法，對慈濟有成見，看到慈濟人就開始問難，要用很多很多的難題來問，有一段時間也是這樣。穿著這套衣服，她就要忍、要忍，我常常聽委員這樣說，所以「著忍辱衣」，因為你穿這件衣服。

這就是這件衣服，最起碼你穿著，能保護你預防瞋恨心。這就是我們人要像這樣，要有，一件衣服讓我們穿著，常常提醒我們，要如何降伏我們的瞋恨，要如何降伏，我們的貪、瞋、癡、慢、疑，這全都是我們要常常，要著這件衣服。「言弘經之人宜被忍辱之衣，堪任一切眾生之惡障」。這件衣服若穿著，我們自己多警惕，這樣我們能堪得，忍一切眾生的惡障。第一，我們穿這件衣服，我們穿這件衣服時，外面有什麼樣多大的誘惑，我穿這件衣服，我就不能越界，不能看到東西就要貪、要買、要消費。不能哦！這種貪的心，我們就要節制起來。因為我們穿這件衣服。我們走入素食館，這就是很平常的事；穿這件衣服，整群人進到大飯店，那就不對了。同樣在這社交的場合裡，這件衣服穿上去，我們就能預防，很多不該發生的事情，這件衣服真的是，能讓我們守很多，外面來的，我們自己懂得分別，該做、不該做的事情。

### 三軌弘經之三

法空座：

言弘經之人

宜住於

第一義空之理

第三是「法空座」。法，一切法空為座。就是說，「弘經之人，宜住於，第一義空(之理)」。我們要了解，了解空是真空，真空才能產生妙有，我們若偏空，我們就會執著。所以，這第一義空就是在圓教，空是空中的妙有，這個道理我們要清楚。「以大慈使一切眾生安樂」。我們若能入第一義空，自然我們就能使一切眾生，得到安樂，幫助我們走入軌道。

以大慈

使一切眾生安樂者

為資成軌

柔和伏瞋者

為觀照軌

坐於第一義空

之座者

是為真性軌

因為第一義空，我們平時常常在做的，就是「三輪體空」，你付出，付

出無所求，沒有「我是會布施的人」，沒有「我布施出去多少東西」，沒有「接受我布施的人」。明明我已經付出很多，但是這當中沒有所求，我想要做的事情，這樣做出去了，做出去，只是看你能得到幫助，看你能站起來，看你能歡喜，看你能入佛法，看你能轉變人生，只是這樣，其他無所求。

這第一義空，就是佛陀來人間要向我們教育，人與人之間互相去幫助，幫助、付出是無所求的，這是讓我們的心很清淨，無掛礙。要不然，你善愈做愈多，你的壓力呢？重量愈來愈重。「我已經做幾件了，我又記了幾件，我又做了多少」。你的心裡哪有那麼多空間，讓你放那麼多東西，你明明都付出去了，怎麼還有那麼多東西，放在心裡呢？你就明明做完了，何必再執著呢？就像走路，從起步這個點，一直走到那邊去，路就走那麼遠了，你的腳底怎麼還黏在路上呢？同樣啊！所以，「第一義空」，與人間的事相都是一樣，過了之後就沒有了，就像時間在過，過了之後就是無。

「柔和伏瞋者」。柔和忍辱衣，這就是調伏我們的瞋心，因為我們要著如來衣，就是柔和忍辱衣。著起這件衣服，就是要降伏一切的瞋，瞋就是包含貪、瞋、癡、慢、疑，我們的心不離開這些，我們要趕緊好好調伏，所以要常常觀照好我們的心，不要有這種的污染浮現出來。所以，「坐於第一義空」。我們要好好坐在這第一義空，一切道理，過去就沒有了，煩惱也是一樣，做過就好了。

有的人一直常常炫耀：「我的福報很大，我的福報很大！」有一天，某一位居士，若來與我坐談，他就說：「師父，我不知道為什麼，我怎麼福報那麼大？」沒有一天不這樣說，有一次我就說：「福報大就好了，不用常常炫耀，這沒有什麼好炫耀。你要說：『我想要去做什麼事情，這是很重要的。』不要常常說：『我不知道為什麼，我怎麼福報那麼大。』」是啊，知足就好了。

這種常常在想，自己的心一直想福報大，福報大，若想太多也會炸開，我們是不是有餘，夠了就好，趕緊去做，做真正利益人群。所以我們要「諸法空為座」，不要常常執著我們有多少，我還要多少，不是。也不用說，我要做多少，我就常常記得我已經做多少了，這也不需要。雖然人間需要有歷史，歷史是這樣，過去的人是這樣做，這是我們的典範，我們跟著這個典範去實行，這是一個見證。藏經也是這樣，有很多的典範，人間也是要這樣，有很多的典範，這叫做數據，將這個數，有量有數，後面的人能傳下去，但是我們的心就是永遠清

淨的。傳在後面，與我們現在又有什麼何關呢？只是教人，現在說給大家聽，與我又有什麼關係呢？也沒有關係。還是要講法，也沒有什麼法好講，只不過是與大家聊聊天，不過，用最尊敬的心，佛的道理就是這樣走過來的，與大家這樣說話，但是說出去，大家受用就好，與我無關。所以，「坐於第一義空之座，是為真性軌」，還是從自己來規範。

《法華文句》：

三軌  
弘經者必須  
具此三軌  
軌即軌範  
亦軌則  
謂弘經者  
當以  
慈悲、忍辱、法空  
三軌法  
為之典範法則

所以，《法華文句》，這三軌就是，弘經者，我們要弘揚佛法的人，必須要具足這三軌。軌即是軌範的意思，也是軌則，也就是說，弘經的人，當以慈悲、忍辱、法空，三軌法為之典範法則。這就是這樣，這麼簡單。這是我們要講經的人，自己要做到這三軌則，這三軌法就是我們的典範，也是我們的法則。

來，接下來我們就要，趕緊看前面的(經)文，就是說：「藥王！」佛陀叫藥王，藥王菩薩，「若有善男子、善女人，如來滅後，欲為四眾說是法華經者，云何應說？」

藥王  
若有善男子善女人  
如來滅後  
欲為四眾  
說是法華經者  
云何應說  
《法華經 法師品第十》

這是佛陀再要提醒大家，所以刻意再呼喚藥王菩薩，藥王菩薩是當機

者。

下面這段(經)文這樣說：「是善男子、善女人，入如來室，著如來衣，坐如來座，爾乃應為四眾廣說斯經。」

是善男子善女人  
入如來室  
著如來衣  
坐如來座  
爾乃應為四眾  
廣說斯經  
《法華經 法師品第十》

這就是佛陀向藥王菩薩，也就是向大家說。「是善男子、善女人」，就是在場，不論是在家、不論出家，男女二眾，合起來是四眾。出家就是出家，在家就是在家，出家的善男子、出家的善女人，在家善男子、在家善女人，所以四眾。

是善男子善女人：  
明四依之任  
預備三德  
智德、恩德、斷德  
方作佛事  
所謂善其事利其器

所以「是善男子、善女人」，意思就是說，想要明白這四眾，不論在家、出家，「預備三德」，就是希望大家，要講經、要傳法，我們就要具足三德。「三德」就是，第一要有智德，第二要有恩德，第三要有斷德。智德就是入如來室，恩德就是著如來衣，斷德就是坐如來座，這三德。

「方作佛事」，這樣才有辦法入人群去做佛事，為佛教、為眾生。為佛教，我們要傳佛的教法在後世，也就是為了眾生。眾生在這濁惡世中，煩惱不斷複製，造作很多苦難，所以需要佛法。佛法就是治世良方，真理的規則，要在人間引導眾生正確的方向，所以需要要有德，所以我們要入如來室，我們要著如來衣，我們要坐如來座。所以入如來室就是智德，我們以佛心，契佛心、解佛智，我們都已經能了解了，這叫做智德。



恩德，我們要度眾生，了解佛陀的心意就是要度眾生，感恩佛的心，我們也要感恩眾生來成就我們，我們才要去回報眾生。這彼此之間，我們若沒有入人群，我們無法成就善緣，我們就無法成佛道。我們有菩薩道可行，就是因為眾生，所以我們也要感恩，有四重恩，我們都要回報。所以，恩德，我們要有，也就是著忍辱衣。斷德，「諸法空為座」，就是坐如來座，這就是「斷德」，斷除一切執著、煩惱、無明。「方作佛事」。所以這是「善其事利其器」，想要了解這些事情，我們就要首先有這個工具，才有辦法成就很美的東西，所以我們要很用心。

我們要依，四項，四依，兩種「四依」。一項就是行四依，也就是，出家，你要忍得你生活的辛苦。

四依：

一、行四依

二、法四依

行四依：

即糞掃衣、常乞食

樹下坐、腐爛藥

行者淨心

除五濁

折憍慢

佛陀在世時，是從皇宮出來的，是很豪富，非常亮麗，瓔珞寶物，出來到外面，為了修行，脫下，換起了布衣，走過來的就是，修行者就是著糞掃衣，人家不要的，我們也是將它撿回來再穿。或者是「常乞食」，都沒有剩餘，身邊有什麼東西？一個鉢，就是到處家家戶戶去托鉢。「樹下坐」，樹下一宿，有樹的地方能夠遮蔭，遮露、遮蔭，他這樣就能一覺睡到天亮了，在那裡靜坐。在那裡就是「腐爛藥」。身體若有什麼樣的坎坷，隨地無不都是藥，能了解藥，就是能治病的，全都是藥。肚子若是餓，乞不到食，吃草也能止飢，很多，生活在大自然之中，就是依著大自然的境界，最差的東西，是他們的生活(所依)。

這就是表示「行者淨心，除五濁，折憍慢幢」。因為很多很多，隨佛出家，很富貴的家庭，王親王族也隨佛出家了，這些人平時都是過著，很富貴的生活，既要出家，要先降伏你五濁的心，就要去除、要拆掉你驕慢的心。這就是出家人的行四依，就是著糞掃衣、常乞食、樹下

坐，或者是腐爛藥等等，這是生活，這樣也能生活。

法四依：

即依法不依人

依了義經

不依不了義經

依義不依語

依智不依識

第二種的四依，那就是法，「法四依」。那就是「依法不依人」，要看說的法，是對嗎？是對的，我們要信教奉行。「依了義經，不依不了義經」，「依義不依語，依智不依識」，我們現在已經是進入圓教了，《法華經》就是教我們，要如何將這些法，過去的法，統收會合在《法華經》之中，一切真空妙有，妙有的道理，無不都是圓滿收入這了義經。若是不圓滿，我們現在修行，若在那不圓滿的經教，這樣斷章取義的經法，若這樣可能我們就會偏了。所以，「依義不依語」。道理是這樣，我們一個道理聽下來，這句你認為這個道理與這個人間事很合，我們就要依這個道理，與人間事走得通的去會合，就是「依義不依語」。不是人家說的，我們就走，不是，聽經，說那麼多了，到底哪一句是你感覺到，這個道理與這個事物是能會合，走得通？經就是道，道就是路，讓我們在生活中能圓滿人間事，這就是真道理，讓我們的心常常都是在如來室裡，著如來衣，讓我們的心這樣很平靜、無執著。做事之後的心態若能這樣，這就是「依義不依語」。

「依智不依識」。我們依智慧，這個智，智是清淨智，菴摩羅識，就是第九識，不是那個八識，將煩惱無明所收納來，從文字，隨各人所寫的這樣大篇論，一大篇的論，不是這樣而已。我們應該就是要依智，將這個道理，如何能淨化我們的心，將這些無明煩惱都淨化掉了，入我們的第九識。慢慢地，真理入我們的心，與我們的真如會合起來。這就是我們聽法、聽經的目的，真正是要將人事透徹，然後道理，去找出道理的根源，道理的根源才能回歸回來。人間事的複雜煩惱，我們能將道理對人間事的化解，讓人人想得透、走得通的路，這就是法。

入如來室

著如來衣

坐如來座：

令起慈悲

令行忍辱  
令住法空

所以我們「入如來室，著如來衣，坐如來座，令起慈悲，令行忍辱，令住法空」。這就是我們要很用心，我們要入如來室，我們要著如來衣，我們要坐如來座，就要有慈悲，有忍辱，就要不執著，法空座。入如來室，就是著如來衣，我們要去體會，我們要去了解。

入室、著衣、坐座  
名為三軌  
末世弘經  
必賴此三  
自軌、軌他  
方能獲得度化大利

「入室、著衣、坐座，名為三軌，末世弘經，必賴此三軌」。我們一定要記得，我們要弘法，自軌、軌他，方能獲得度化大利。」我們一定一定要記得，我們要弘法，我們有這個心願要持經，要將這個法流傳後世，我們必定要走入如來室，這也是我們修行，任何一個人的目的。記住，如來室就是佛心，佛心是大慈悲心，大慈悲、清淨無染的心，就是我們的真如本性，所以，我們要契佛心、入如來室，這是「大慈悲為室」。

要著如來衣，如來衣，就是要著柔和忍辱。對內，我們要有佛心，我們的真如；對外，向外出去，我們就要柔和，溫柔，柔和善順。我們要度眾生，我們要堪得忍耐一切，所以要有柔和忍辱衣，這是對外。你才去坐如來座。我們若是對人對事，道理全都透徹清楚，這樣你就能坐上如來座。這個如來座，諸佛法空。所以名為三軌。要我們不執著，要我們很殷勤，但是要我們不執著。「末世弘經，必賴此三軌」。就是這樣，「自軌、軌他」。軌，就是軌範，我們要規範自己，就是修，要好好自己修行，修行，要規範我們。我們在修行的團體中，修行者要走入人群中，我們都要時時要有自軌範，也就是自覺，自己很覺悟，明明覺覺，不能受人群所搖動了。我們既自覺，我們也將這個法來教導他人，也堅定人的道心，讓人人都覺，都有覺，所以叫做自軌、軌他。我們也要常常提醒大家，不要受外境搖動，自覺覺他。「方能獲得度化大利」，能自度，能化他，這就是在人間弘法的大利益。

所以「爾乃應為四眾，廣說斯經」。

爾乃應為四眾

廣說斯經：

爾應知

如是信解弘願之人

入室、著衣

坐座說法

乃應為四眾

廣說斯經

像這樣，我們才有辦法，去向四眾說這部經。這是佛陀向藥王菩薩說：「來，藥王菩薩，未來你要如何去傳經，持教、傳經在後世，後世的人，要如何來接受你這部經，你的教育同樣會代代相傳。什麼樣的人，我們能為他說呢？」我們過去，佛陀有說什麼樣的人，我們不能說，什麼樣的地方不能說，過去有這樣說。眾生的根機這樣參差不整齊，根機不同，你就不能在大眾的地方，說這部經。這就是因人、因時、因地，要看根機來說法。這個時候，佛陀就要再向藥王菩薩，其實是對我們後世的人說。「善男子、善女人」，這些人若有入如來室、著如來衣、坐如來座，「爾乃應為四眾廣說斯經」。這些四眾，善男子、善女人，他們若已經有契佛心了，也有這樣的受持的決心，尤其是受持的過程中，能夠完全不執著，你應該要知道，這就是「信解弘願之人」，他開始可以入如來室去了。

需要看的是「信解弘願」，我們要深心信解，我們要立弘誓願，「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成」，「大慈無悔，大悲無怨，大喜無憂，大捨無求」，這種「四弘誓願」、「四無量心」，一定要有。像這樣的人，入於人群中去，這就是入如來室、著如來衣、坐如來座，說法，「乃應為四眾廣說斯經」，就是有這樣真實在做的，自然你對這些人就能去講。是啊！應該對這些人就能去講說。聽經，那就是知道這條道、這個道理，這個道理就是一條路。聽到，這很簡單，可以做的，一念心一轉，什麼做不到呢？所以，四眾，我們若能了解，入如來室、著如來衣、坐如來座，如來的智慧，他已經是虛空法界同體，不論是慈悲，不論是智慧，他都很圓滿了，而我們現在才是在學而已。所以我們應信解弘願，我們要有信解，我們要弘願，入人群中去學，不是只說我要去救人，我們要感恩。多少委員、慈誠，到處去做，做事情真的是，不是人做的，只是菩薩做得到。他們做了之後，他們不放在心裡，他們做了之後，「感恩

啊！感恩啊！」再去疼惜他，繼續去疼惜他，這是菩薩。這難道做不到嗎？做得到，做起來，一念心，很簡單，這麼簡單能做出了，真正不容易的事情，這就是佛法，要讓我們了解，不是我們做不到，只要你聽法，有信心深入，你現在就在行菩薩道，這條路你在走。

所以，我們絕對，佛法在這圓教絕對不深，就是你要「入如來室」，只要佛心為己心，大慈悲心；你要「著如來衣」，只要你對人溫柔一點、善順一點，真正是去靠近人。人群中，我們去為眾生做事，做了之後，我們用感恩心，沒有說我有我慢；我能幫助你。都沒有，這三項條件很快就做到了，只要我們真正發心，也要時時多用心。

～證嚴法師講述於 2016 年 8 月 7 日～