

網路學院座談會—法尚應捨，何況非法 悟道法師主講  
(第十六集) 2023/6/2 華藏淨宗學會 檔名：  
WD21-141-0016

同學：第一百九十一個問題。學生邪淫十年，目前十九歲，記性不好，很自卑，現在在學習《弟子規》的過程，經常忘東忘西，心量也小，對落實《弟子規》的信心不足。請教院長，學生該怎麼辦？

悟道法師：這個問題在現前這個時代，特別年輕人很容易犯。現前這個社會可以說五花八門，誘惑的東西太多了。特別這個網路、手機，可以說接觸到邪淫的這些視頻也非常的多，包括一些廣告，處處都是引誘人生起這個邪念。我們眾生無始劫以來，這個淫欲的習氣本來就很嚴重了，佛在經上講「愛不重不生娑婆，念不一不生極樂」，就是眾生為什麼會到六道裡面來生死輪迴？第一個因素就是有淫欲，這是輪迴的根本，這個佛在《圓覺經》講得很清楚。因此要斷這個淫不容易，要先從斷邪淫開始，邪淫就是夫妻正常的關係之外，其他的都是屬於邪淫。所以邪淫在目前這個社會上很容易犯，特別年輕人心智各方面都還不成熟，所以遇到這些很容易犯這個邪淫。

遇到佛法就有辦法，佛法就是對這方面的因果事理講得都非常的詳細，也教我們一些方法，那方法就很多了。首先，我們要戒邪淫，就是有一些會引起你欲望的這些視頻、這些節目，包括一些廣告，比較有誘惑的那些廣告不要看，就是看這些節目自己要有個選擇性的。因為年輕就犯了邪淫，這個必定對你的學業、對你的事業、對你的身體會有相當大的損害，這個也不能不知道。所以孔老夫子有三戒，少之時，戒之在色；壯之時，戒之在鬥；老之時，戒之

在得。這是夫子三戒，孔老夫子有這三件事情的教誡。第一個教誡，少就是少年，我們人從出生到十歲叫幼年的時代，十歲到二十歲這個當中叫少年，少年「血氣未定，戒之在色」，血氣未定就是說身體各方面剛剛開始在成長，還沒有定，所以這個時候最重要就是要戒色，這個非常重要。你是今年才十九歲，十九歲邪淫十年，九歲就開始邪淫，太小了，這個會把自己身體都搞壞了，身體受不了。

現在學校、社會、老師、家裡的父母對這方面也都沒有教，也不方便開口講這些教導兒女。但是子女年少無知，沒有人教他不知道，碰到這個事情，他自己犯了邪淫，自己也很難自拔，所以這個還是要教導。你現在還年輕，現在要改掉這個邪淫的習氣還是來得及，但是要有決心多親近善知識。我建議看一本書，就是《壽康寶鑑》，這個印光祖師特別提倡的，因為印光祖師知道現在這個時代的人很容易犯邪淫，犯邪淫那是很多，不是只有你一個人，太多了。因此印祖大慈大悲，特別對這個男女方面要注意的事情講得特別多。因為印光祖師講，現在做父母的也都不敢講這些，老師也沒有講了，在學校現在是有教這些性教育，但是並沒有勸誡學生要戒邪淫。學西方這種性欲的開放，性欲開放實在講就是邪淫，這個就漫無節制了。漫無節制，第一個傷害就是傷害自己身體，你身體受不了，這個我們也必定要知道。所以我建議你看看《壽康寶鑑》。另外，你可以看《安士全書》的「欲海回狂」，這些現在都有翻成白話的，你可以找看看，應該不難找得到。另外，多念南無觀世音菩薩，求觀音菩薩加持。觀音菩薩在《普門品》這個經文裡面有講到，若有多欲的眾生，就欲望很多，控制不了，一心稱念南無觀世音菩薩，頂禮觀世音菩薩，這樣就會得到菩薩的加持，讓你這個邪淫習氣能夠早日戒除。這是求佛力加持。

經典上講這個對治的方法很多。特別《安士全書·欲海回狂》，還有《壽康寶鑑》都有教我們一些對治邪淫的念頭，這些修行、修觀的方法，我建議你多看這個。現在好像在網路上也有做成有聲書，我在網路上有看到，就是《壽康寶鑑》有人用讀的，把它讀出來，這個你搜尋一下，這些都是大陸做的，搜尋一下應該可以搜尋得到，你先聽一聽。多念佛，不要接觸這些會引起你這種意念的節目，這些視頻都避開、避免，多看經典、多聽經，不要接觸這方面，這樣你這個習氣必定能夠改得過來。要有信心，不要灰心，也不要自卑。人非聖賢孰能無過，我們人不是生下來就是聖人賢人，不可能不會有過失的。最重要是過而能改，善莫大焉，改過那是最善的事情。所以佛沒有讚歎無過，讚歎改過，因為我們凡夫不可能沒有過。每一個人都有過失，因此才要親近佛菩薩、聖賢的經典，我們來修學、來改過遷善，慢慢就接近聖賢之道、接近佛菩薩之道。

好，以上提供給你參考。最重要不要灰心、不要喪志，你還年輕，將來前途無量。現在趕快及時改過還不晚，不要把身體弄到都不行了，那就太慢了。所以這個不能夠等待，要現在趕快把它改過來。好，以上提供你參考。下面一個問題。

同學：第一百九十二個問題。學生在學習佛法的同時，能否在日常生活中運用修藍博士的清理方法（四句話的清理）？並且也喜歡練習傳統的印度瑜伽，不知道這樣算不算是夾雜不同類型的法門？

悟道法師：修藍博士他用這個方法治好很多人，他是用這個方法幫人家治病，病人不必到他那個地方。你人在中國，他在美國，你告訴他姓名、年紀、還有地址，還有你在醫院診斷的病歷，告訴他你是什麼病，然後他就念這四句話。念那四句話就是祝福的話，要一個月的時間就能夠隔空把病人治好。因為他有實驗過很多個例

子，都有效果。現在你問在學習佛法的同時，能否在日常生活當中運用修藍博士的清理方法？這四句話的清理，那是清理什麼，你這個地方沒有說明要清理什麼？修藍博士是幫人家清理疾病的，如果你也發心要幫人家清理疾病當然也可以。

實際上修藍博士這個方法，就是佛法裡面講的迴向。迴向，用修藍博士的也好，用佛法也好，關鍵都在我們的心。修藍博士他為什麼幫人家治這個病有效？有的人用他這四句話未必有效。同樣念那四句話，他念有效，有的人念未必有效。關鍵在心，你用什麼心態去念？就是說，佛法講如果你有慈悲心，在一般宗教講你有愛心，你憐憫病人的痛苦，感同身受。所以修藍博士他念這四句話，他是把那個病人的病當做自己的病，然後他對那個病毒說這四句話。他就觀想，就是用佛法觀想的原理，觀想那個病人的病就是他的病，然後對這個病毒來祝福。這樣一個月的時間，那個病人就被他治好了。那個病人不需要到他那個地方去，只要告訴他地址、姓名、年紀，然後醫院檢查的病歷，你得什麼病，這些資料給他就可以了，他念這四句話就能治這個病。所以關鍵要有慈悲心，這個一般宗教講愛心，愛心就是慈悲心，慈能與樂，悲能拔苦，這個就有效果。看你用的心，什麼心態來念這四句話？如果用慈悲心、愛心來念這四句話，你也可以像修藍博士一樣幫人家治病，而且還不用醫藥，病人還不用跑到你那邊去，在家裡就可以了。就是說要有愛心，要有慈悲心，用這個方法來幫別人清理病毒當然有效果，那就功德無量了，當然是可以。

練瑜伽是一種運動，這個也不是說絕對不可以，因為你喜歡這種運動。當然你做運動也可以念佛，如果不妨礙你念佛，也就沒有關係了。因為現在也有人練氣功、打太極拳等等這些，都有很多運動，但是做這些就是不要忘記念佛，畢竟我們學佛的人還是以學習

佛法為主，這些都是附帶的，學習佛法為主。如果你擔心會夾雜，那就專念佛也可以，專心念佛。

實在講，一句佛號是不可思議的功德，阿彌陀佛無上醫王，所以念佛迴向是更殊勝。我們學佛的人，也要知道佛法它殊勝的功德利益在哪裡。這個修藍博士他是一個方法，這個方法我們也不一定用他這個四句，我們用念阿彌陀佛、念觀音菩薩也可以，念這個迴向又得到佛力加持。你念這個四句沒有佛力加持，靠自力，靠你自己慈悲心的力量，如果你這個慈悲心的力量夠，像修藍博士的確可以幫助別人治病。如果慈悲心不夠，還不如念佛，有佛力加持，那就更殊勝了。好，以上提供你參考。我們下一題。

同學：第一百九十三個問題。弟子有幾個關於幫助畜生道眾生的問題，請院長慈悲開示。一、行步不傷蟲蟻咒，弟子聽說咒語要念出聲，眾生才能接收到，但印祖是教導默念，弟子未能明白如何力行才如理如法？上次院長您也提到可以改為念佛，念佛是默念還是念出聲？二、這個咒的祝語是，「從朝寅旦直至暮，一切眾生自迴護，若於足下喪身形，願汝即時生淨土」，是否既包括了每天足下的眾生，也包括了微細脆弱眾生的祝語？祈求牠們都能夠念佛求生淨土。

悟道法師：第一個問題就是不傷蟲蟻咒，出聲、默念都可以，關鍵要心在念，要有心念，這個是主要的。你出聲念也好，默念也好，默念沒有出聲音，但是你心裡的念頭真正在念這個咒，或者念這個佛，心上真有，這個是為主的，所以出聲、沒出聲都可以。出聲念，別人聽到，那也幫他種善根，出聲念是有這個功德；默念，別人他就聽不到了。所以出聲念，如果在適合的地方出聲念是可以的。如果公共場合有些人很多的地方，默念是比較好。因為有一些不信佛的人，他聽到人家念佛念咒，他就生煩惱，他會排斥，我們

也要有慈悲心，不要讓他生煩惱，我們就用默念的，這個我們也要知道。如果這個地方空曠，沒什麼人，或者大家一起都是學佛的人，出聲念也就沒有問題。

所以念出聲跟默念都可以，主要你心有在念，那就會有感應，起心動念就會有感應，所以出聲念、默念都如理如法。要改念佛也可以，念佛是我們修淨宗的同修大家比較熟悉的，因為念佛我們比較熟悉，常常念，念得比較熟，比較習慣。比較熟悉，念的效果會更好，有一些咒我們念得不熟，這個效果就比較不明顯，所以不如念佛是更好。這句佛號也是無上咒，所以我們念佛人用念佛來迴向，也就可以了。這是回答第一個問題，念佛也好、念咒也好，你要默念、你要出聲念都可以。念佛，大聲念、小聲念、金剛念、默念統統可以，都如法。

第二個問題，這個咒的祝願的語，「從朝寅旦直至暮」，就是從早到晚，「一切眾生自迴護」，就是先給眾生講，自己要迴避，不要被我踩到了，不要被我誤傷了，如果萬一被我誤傷了，「願汝即時生淨土」，就是祝願牠，求佛接引往生淨土。這一首祝願的偈，最後一句是「即時生淨土」，如果生淨土，那念佛是最理想的，比念咒更直接，因為念佛就是要生淨土。你現在用念佛來給牠迴向，那不就更直接嗎？就是迴向給一切眾生往生到西方淨土，這個是更圓滿、更殊勝了。

所以這一首偈，都包括每一天足下的眾生。每一天我們念佛，就是統統迴向給這些眾生。只要你有這個心，這個偈頌有沒有每一次念也沒有關係，你要每一次念也更好，但是如果你有這個心，你念佛號就包括這個偈頌在裡面了。所以念佛法門又叫做不迴向法門，為什麼？我們要加一個迴向偈也可以，不迴向就是什麼？這句佛號包括迴向。因為你念佛就是在迴向，因為你的心，起心動念就是

要迴向給這些眾生，你一起心動念，佛菩薩都很清楚，佛菩薩不會不知道，都很清楚。所以你要念咒，很好；如果沒有念或者忘記念，也沒關係，但是不要忘記念佛就好。不要忘記念佛，念佛是最重要的，這一點也必須明白。好，下面一題。

同學：第一百九十四個問題。為了學習專業知識以後照顧父母，也是為了看破放下我執，還有多積點福德，學生報名去學習養老院護理。可是學生心裡害怕看見鬼，身體也容易受氣場影響，但真的很想突破自己，請求您幫學生壯膽安心，度過心理的這一關。

悟道法師：怕鬼是我們人心理的影響。實在講，過去我們淨老和尚在講席當中常講，人有三分怕鬼，鬼有七分怕人，那個鬼更怕我們人，所以有一句話叫膽小鬼。這個鬼為什麼怕人？因為鬼在佛經上講叫刀途，刀途就是墮到鬼道的眾生，他作鬼他就時時刻刻好像有人要拿刀傷害他，就是時時有恐懼感，所以鬼七分怕人。人三分怕鬼，人三分怕鬼就是人心理的問題。如果我們沒有做虧心事，其實也不用怕鬼，鬼也不會害我們，你跟他無冤無仇，他也不會害我們。一般怕鬼的就是做虧心事，像那些謀財害命的，把人給殺死的，這個屍體把它毀掉了，這樣的人他就怕，因為那個冤鬼會找他報仇，那是他做了這個壞事，所以他才會怕。沒有做壞事，就不用怕鬼。鬼他也是眾生，我們佛弟子，「眾生無邊誓願度」，鬼道的眾生他也是眾生，他也有佛性，也要度他。所以我們做法會都要為這些鬼道眾生也要立牌位，畜生道、鬼道、地獄道，統統要立牌位，就是六道眾生都要立，都念佛給他迴向。

所以你發心要去養老院當護理，這個功德無量。把這些老人都看成自己的父母，就像照顧自己父母一樣。你有學了這個專業知識來照顧老人，這個就很方便。因為照顧老人，沒有受過這些培訓也沒辦法照顧，可能愈照顧愈不好。老人怕跌倒，如果你不知道老人

的狀況，往往手一鬆他就跌下去了，骨頭都摔斷了，這個是我們要知道的。所以照顧老人的確要有專業知識，你有這個專業知識，發心去養老院照顧老人，這個功德無量。養老院都是老人，那也不是鬼，他還是人，是人死了以後才會當鬼。雖然養老院常常有人過世，也不要害怕，你只要念佛給他迴向就好。

還有，建議你買一些比較清淨的香點一下，這個磁場會比較好，這個場所的氣氛就會比較安和、安詳。比較好的香，你不要去買那個化學的香，化學香對人身體不好。過去我在廬江做百七繫念，廬江那個縣城有一個金剛寺，那時候我們到實際禪寺做百七，住在縣城的金剛寺。金剛寺它有賣福建的香，福建那個藥草香，就是那個藥草去製成的香，很天然，那個香非常好，而且不貴，不像沉香、檀香，那個貴。買那個藥草香，那個還可以治病的，買那個香，這個香福建很多。我是建議你可以用這個方式。

不要怕鬼，因為你發這個慈悲心，都有護法神會保護你，鬼也不會傷害你，你跟他無冤無仇，而且這些老人縱然往生了，他也會來保佑你，你就不要害怕，你儘管放心。如果真的心裡有恐懼，多念南無觀世音菩薩。《無量壽經》第二十八品，佛給我們講，「世間善男子、善女人，若有急難恐怖，但自歸命觀世音菩薩，無不得解脫者」。你有急難恐怖，你現在怕鬼就是恐怖，多念觀音，觀音菩薩是施無畏者，布施給一切眾生無畏。你多念觀音菩薩聖號，你就能夠遠離這些恐懼的心理，得到佛力加持，得到菩薩的保佑。這個你就安心，你發的是好心，再念觀音菩薩，求觀音菩薩加持，這些鬼神也會保佑你一切平安吉祥，這個就不要顧慮。好，下面一個問題。

同學：第一百九十五個問題。弟子是獨生子女，從小嬌生慣養，養成了好吃懶做、自私自利、不負責任、貪生怕死的惡習，現在



受惡報，遭受乳腺的疾病。《無量壽經》第三十六品講到，「或其今世，先被病殃，死生不得，示眾見之。或於壽終，入三惡道。」弟子害怕入三惡道，更不願六道輪迴，祈請師尊慈悲開示。

悟道法師：妳有這樣的覺悟也不容易，妳知道妳自己嬌生慣養，這個也不簡單。但是現在這個時代，做父母的不懂得教子女，嬌生慣養也就很自然。從小養成好吃懶做、自私自利、不負責任、貪生怕死這些惡的習慣，現在遭受乳腺疾病，這個就是業報，過去今生的業。這個是教育問題，因為現在這個時代，沒有這些倫理道德的教育，在學校只有教技術，教藝。孔老夫子講，「道德仁藝」，道德仁是根本。沒有倫理道德，現在只是教最後一個字「藝」，藝術、技藝，各種技術、各種技藝。學校現在是教這個，各行各業的都教這個，他沒有道德，所以不懂得做人的道理。所以現在這個父母說你只要會讀書就好了，他也都不給子女去做一些家事。

像我這個年紀，我母親從小就訓練我們做家事。我們讀小學，回家都要掃地、要學煮飯、要洗碗筷，還要挑水、還要賣菜，還要掃地等等的，洗衣服，縫衣服，我母親從小都要教我們做這些家事。所以長大了，我們自己照顧自己沒問題，甚至幫別人煮飯，做些家事也沒問題。像我出家了，輪煮飯我都可以，什麼事情都做，打掃、洗廁所，全部包，這個都沒有問題。所以現在妳有這樣的覺悟也不容易，這個也不能怪妳，因為環境使然。現在沒有家庭教育，學校也沒有，社會也沒有，全世界統統沒有這個教育，子女從小就養成嬌生慣養，好吃懶做，自私自利，當然這個就很自然的。所以現在父母對子女就很傷腦筋，實在講很痛苦，他也不曉得為什麼。

所以我們老和尚大慈大悲，提倡中國傳統文化，《弟子規》、《感應篇》、《十善業》。學習《弟子規》是我們當前很重要的一個功課，這是第一個。《弟子規》是我們做人的道理，對父母、師

長，對長輩，我們晚輩要什麼態度，《弟子規》都講得很詳細。妳有讀《無量壽經》，讀到這個經文，的確這個經文講的都是我們現世的一個因果。怕入三惡道，不願六道輪迴，妳有這個心很好。妳遇到《無量壽經》，遇到淨土法門，實在講，我們這一生就有脫離六道輪迴的機會了。脫離六道輪迴，往生到西方極樂世界，西方極樂世界沒有三惡道，往生到極樂世界就不用害怕去墮三惡道了，沒有往生才會擔心墮三惡道。所以現在妳有讀《無量壽經》，修念佛法門是最好。妳這個問題，就是要信願念佛，求生淨土。特別妳現在得了這個疾病，要放下世間這一切。往生極樂，最主要要有信願，真信有西方極樂世界，有阿彌陀佛接引十方念佛眾生往生西方。相信自己遇到，往生就有分了，這個第一個要相信的，相信佛，相信自己。再來就要發願，願生極樂，願捨娑婆。對這個世界不要留戀，我們這個世界的親情、自己的房子、錢財、兒女、夫妻等等，這些都要放下，這個不能留戀。

因為我們人生都是無常的，《無量壽經》佛也給我們講得很清楚，「人在愛欲之中，獨生獨死，獨去獨來，苦樂自當，無有代者」。我們人就是有愛欲才會到六道輪迴，人在這個愛欲當中。我們人怎麼來？就是這個愛欲才有生老病死。所以「人在愛欲之中，獨生獨死，獨去獨來」，獨就單獨，你很孤獨的，你到這個世間來出生，誰陪伴你來？沒有，都自己來。死了以後，誰陪伴你走？也是自己走。縱然兩個人同時死，每一個人去的地方也不一樣，因為各人業力不一樣，所以獨生獨死，獨去獨來。苦樂自當，痛苦自己要去承受，快樂自己去享受，別人也不能代替，父母他也代替不了，都要自己去承當。所以妳不願意在六道輪迴，怕入三惡道，那就照《無量壽經》來修，發菩提心，一向專念阿彌陀佛。就是《彌陀經》講的「信願持名」，能不能往生，關鍵在信願之有無。你是不是

真信？真願意往生極樂？真願意放下我們現前這個娑婆世界的一切，放下身心世界？你真願意放下，念佛功夫沒有念到一心不亂也能往生，功夫比較淺一點是品位低一點，但是決定往生。因為決定往生的條件是在信願之有無，這個藕益祖師在《彌陀要解》講得很清楚。你是不是真信？你是不是真的發願要往生？真的願意放下娑婆世界這一切？如果對我們這個娑婆世界還有留戀、還有千絲萬縷的牽掛，這個你都放不下，你這個願就生不起來；願生不起來，跟佛就不能感應。必定要真信切願，切願就是放下娑婆世界這一切，這些情執，這些種種的。

這個放下也不是說什麼都不要了，統統不理人了，不是那個意思。有一些人把老和尚的話聽錯了，放下了，他工作辭掉了，車賣掉了，什麼統統賣掉了，然後也還沒往生，後來生活沒著落了，再去問老和尚怎麼辦？老和尚看到就搖頭了，你完全把我的話都聽錯了。他說勸我們放下是放下你心裡的牽掛，你這千絲萬縷的牽掛、執著，就放下心裡那些東西，不是叫你放下外面這一切。你心裡只要不執著，外面這些對你沒有妨礙，換一句話說，你外面這些統統不要了，你心裡還在牽掛這個、牽掛那個，那也沒有用，那也是沒有真正放下。所以放下是心放下，不是事，這個要在這裡特別說明，這個千萬不能誤會。所以妳多聽聽我們老和尚講的《無量壽經》，或者《彌陀經》，特別是《大經科註》，這些道理發明得特別詳細。我們淨老和尚講黃念老《大經解》，那個講得特別詳細。所以妳經多聽，一心念佛，求生淨土，不但不墮三惡道，六道輪迴也超越了。好，以上簡單答覆這個問題。下面一個問題。

同學：第一百九十六個問題。恭敬頂禮院長，院長吉祥！老法師說，世出世間法都不要放在心上，佛在經上講得很清楚，佛法因緣生，凡是因緣生法都是虛妄的，都不是真實的，所以《金剛經》

上說「法尚應捨，何況非法」。請問要如何理解與落實佛法都不放在心上，身心世界一切放下？感恩院長講解。

悟道法師：這個問題，還是要深入《金剛經講義》，江味農老居士的《金剛經講義》非常好。我們淨老和尚有個《節要》，我是建議可以先看《節要》。這個書應該你在網路上都可以搜尋得到。這個是講到《金剛經》。《金剛經》，我們如果沒有透過這個《講義》，我們對這個經文裡面的義理，我們畢竟不是像六祖那種上上根的人，我們還是有很多地方不能夠理解。這個問題就是聽老法師講過的，就是世出世間法都不要放在心上；放在心上，就是一個執著。為什麼不要放在心上？因為佛法是因緣生的。你這個地方，你的答案也講出來了。為什麼不要放在心上？因為它是虛妄的，所以不要放在心上。就是佛經上講得很清楚，佛法因緣生，凡是因緣生法都是虛妄的，都不是真實的，所以《金剛經》上說「法尚應捨，何況非法」。實際上，你講的已經是答案了。

下面要再請問，如何理解落實佛法都不放在心上、身心世界一切放下？佛法，在《金剛經》上有一個比喻，佛法是我們渡苦海的一個工具。《金剛經》用那個船筏來做比喻，好像我們這個生死的此岸要渡到涅槃的彼岸。這個當中一個河、一個海，你沒有船你過不去，你必須要借船這個工具，我們才能夠從生死的這一岸渡到涅槃的那一岸，渡到彼岸。我們還沒有到彼岸，這個法不能沒有，好像我們還沒有過河、沒有過海，你不能沒有船，沒有船，你過不去；或者你還沒有到達，你也不能沒有，必定到彼岸。到彼岸，這個法就要放下。所以佛法講到最後就是法尚應捨，法就是講佛法，佛法你也要放下。《金剛經》比喻，好像你渡船渡過去了，你總不能把這個船背著走，那個船你要放下，是這個意思。何況非法，非法就是不是佛法，那更應該放下。

所以法或者非法，都應該要捨，那個捨就是不放在心上，不放在心上就是你不繫念在心裡。這個繫念，我們做三時繫念，繫就是說你心繫在一個地方。你心不要繫在這些上面，不要繫在這些佛法、世間法，不要繫在這個上面，這個統統放下。佛法不放在心上，也就是說行起解絕。這個古大德講，你聽經聞法這些道理你明白了，這個就是解，就是說我們對佛經的理解、了解，當你在修行的時候你這個解就要放下，叫行起解絕。我們舉一個例子，比如說我們聽老法師講這些念佛的道理、念佛的方法，聽明白了，我們知道怎麼用功了，當我們用這個方法來念這句佛號的時候，你這些理論方法你就要放下，你不能一面念佛一面又想到這個方法、那個方法，這個就又夾雜了。所以這個就是佛法都不放在心上，這個意思。特別是你在修行，很多法門各有各的修行方法不一樣，我們念佛法門就是當你提起這句佛號，你所有的佛法也不要放在心上，就一句佛號提起來，行起解絕，這個解就放下了。

再舉出一個具體的例子，就是我們淨宗八祖蓮池大師，他年輕的時候學很多經教，也參過禪，都是大徹大悟的，學戒律等等的，到晚年他都放下了。他講了一句話，他說，「三藏十二部讓給別人悟，八萬四千行饒與別人行」。八萬四千法門這些行門，讓別人去修；三藏十二部，經典那麼多，給別人去悟，他就是提起一句佛號，什麼都放下了。你看蓮池大師他的《全集》分量很大的，著作等身，所以他也是著作很多的，但是到晚年他全部放下了，就一句佛號。你看，「三藏十二部讓給別人悟，八萬四千行饒與別人行」，這些統統放下了。如果你體會不到，可以以蓮池大師這一句話，你應該就能夠體會什麼是佛法不放在心上。就學蓮池大師就對了，三藏十二部讓給別人悟，八萬四千行饒與別人行，自己統統放下，就提起一句佛號，一直念下去。信願念佛，求生淨土，其他的身心世

界一切統統放下。這個世間，你的家、你的房子、你的名譽、你的地位、你的財產、親情兒女，還有一些人跟人家結怨仇，仇人，這個統統放下。只要一樁事情還罣礙著，那個就是障礙。就徹底放下，這個就是老法師講的，我們可以從這個地方去體會，提供給你參考。我們下一個問題。

同學：第一百九十七個問題。尊敬的院長您好！請問在家人學佛和出家人學佛的區別在什麼地方？到底哪個更容易成就？

悟道法師：這個問題就是在家人學佛跟出家人學佛區別在什麼地方？就是在生活的環境上有一些不同。出家人，特別是在大陸，住在寺院比較多，主要是住在寺院，也就是說住的生活環境跟在家人不一樣，在家人是住在俗家，住在家裡，是這一點不一樣。出家人，在過去古時候出家修行比較容易，現在這個時代出家學佛不一定比在家人方便，時代不一樣了。現在這個時代，一般寺院很多都是觀光的，觀光寺院，你一天到晚在接待這些香客，忙得比在家還忙。應酬多，搞接待，忙得不得了，也沒有時間去看經、聽經，沒有時間修行。所以這個出家，還要去找一個比較清淨的地方，沒有香客，供養少的，生活清苦一點，那個比較好修行。你的問題是區別了，區別就是住的環境區別，還有身體的形象有區別，出家人剃光頭、穿出家人的衣服，住在寺院，吃素，這個跟在家人不一樣，在形象上跟在家人不一樣。在家人學佛，他就是和光同塵，跟社會大眾一樣。現在這個時代，在家人學佛反而比出家人要容易。我們看近代，清朝末年、民國初年，你看在家人成就的不會少過出家人，甚至還比較多。我們熟悉的，大家可以知道，會集《無量壽經》的夏老居士在家人，梅光羲老居士在家人，周止菴老居士在家人，江味農老居士在家人，黃念祖老居士在家人，我們老和尚去學經教的老師，李炳南老居士也是在家人。所以在家的德還不少，他們

成就不在出家人之下。

所以這個時代，你說出家容易還是在家容易？這個就不一定，因為各人的因緣不一樣，各人的根器也不一樣。有的人可能出家這個方式，對他修行比較有幫助，有的人就不一定，他不一定要出家，他在家修也可以。這個就看各人的根器。在家人如果能夠修行，成就也會比出家人要高，因為在家人跟世俗都是接觸的。在家人能夠修，當然也就很不容易。我舉出一個例子，就吃素來講，吃素這樁事情，在家人吃素的很多，在家能夠吃素那不容易。過去我常常跟同修分享，我在家我就吃不來素，出家前一天晚上還跑去吃肉。像我大哥、我弟弟他們沒有出家，他們比我早吃素，煙酒不沾，吃素，不挑食。我們同樣是兄弟，各人根器不一樣。同樣學佛，我是出家那一天才開始吃長素的，我這種根器，出家對我是有幫助。像我大哥、我弟弟他們就比較沒有影響，你看他們在家都吃素，我在家我吃不來素，都要去吃葷，吃魚吃肉，從小跟我父親吃魚吃肉，吃成了一個習氣太重了。所以各人根器不一樣，這個地方就不一定，這個看各人的因緣跟根器，善根、福德、因緣不一樣。所以你說哪一個容易？這是因人而異，沒有一個定論，特別在現在這個時代。好，下面一個問題。

同學：第一百九十八個問題。《金剛經》講「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」，初學佛的弟子看到這幾句經文，可能就會認為一切都是空的、沒有的，請問我們要如何觀？感恩師父！

悟道法師：《金剛經》這首偈，我們學佛的同修大家都耳熟能詳，但是怎麼觀，的確這個是我們要進一步去用功的地方。這首偈我們常常念，但是不知道怎麼觀。這個經文寫得很清楚，「一切有為法」，這個有為法就是有生有滅、有變化的就叫有為法，佛法的

定義就是為，有生滅、有變化、無常的就叫為法。這個在《百法名門論》有一百法，前面九十四種都是為法（為法就是物質的跟精神的）跟不相應行法（就是現在話講叫抽象概念的），一共九十四種。精神的、物質的、抽象概念的，這些有變化、有生滅的，統統是為法。像我們這個身體有生老病死，這為法，它有生滅。我們心裡也是有生滅，一下子高興、一下子生氣，都是變來變去的，那個是無常、生滅，所以這個統統是為法，精神、物質的，統統為法。這些為法如夢，就好像我們晚上作夢，晚上作夢我們大家都有經驗，晚上你作夢有沒有自己？有。有沒有別人？有。有沒有山河大地？有。有好夢，也有惡夢，我們每一個人應該都有作夢的經驗，所以佛用這個「夢幻」，第一個主要是講夢，人生如夢。

要怎麼觀？就是我們現在看白天這個世界，我們看到這些人、事、物，就像我們晚上作夢一樣。我們先從作夢，白天跟晚上，初步的來觀。比如說你晚上作一個夢，你不知道是在作夢，你也是把那個夢當真的了。如果你知道在作夢的話，夢到一只老虎要吃你的話，你也不會害怕，你就讓牠吃，知道是夢，不是真的。但是你不知道是夢，把牠當真的，那你嚇死了，嚇得全身都冷汗，結果醒過來，原來是一場夢，你痕跡也找不到，但是在夢中明明有。永嘉大師講，「夢裡明明有六趣，覺後空空無大千」。你在夢中不知道夢，就把它當作真有。佛就教我們觀，我們白天醒過來，這一切也是夢，跟晚上作夢一樣的，就是要觀跟晚上作夢一樣，這樣我們這個夢才會醒過來。我們想一想，我們白天看到這一切，我們晚上睡覺了，你進入夢鄉，你作夢了，你的一切一切也都沒有了；你睡著了，這個身體，人家給你扛去丟到河裡面、丟到海裡你也不知道，連這個身都跟我們沒關係了。



所以我們晚上睡覺作夢，我們當作是真的，但是白天這一切已經跟我們沒關係了，白天這些是不是變成夢了？當我們晚上睡覺在作夢的時候，我們現在白天的這一切，你的身體、你的親人，你的一切一切，是不是也變成夢了？大家你去想這個問題，是不是這樣？是不是白天也是變成夢了？我們每一天都在作夢，白天作白日夢，晚上作晚上的夢。所以佛跟我們講沒錯，我們真的統統是在作夢，白天、晚上統統在作夢，你先這樣去觀。但是我們還是沒有辦法把它看成夢，你真正知道是夢，你都放下了，你就得大自在了，你再也不會生煩惱了，貪瞋痴都不會起來了。但是我們在夢中還都是把它當真，不知道是夢；知道夢，你就不受影響了，雖然有這個夢，但是你也不受影響。不知道是夢，你把它當真，歡喜就有快樂，不高興就很痛苦，真有那個感受。所以這個觀，要下點功夫。

江味農老居士他說，觀這個二十年，一點感覺也沒有。後來他忽然有一天開悟了，他就想，我這個觀，每一天的事情我都如夢如幻，這樣來觀。遇到你很順心的事情，你也不要高興，這是現在在作夢，如夢如幻。遇到一個人侮辱你、罵你，要生氣了，趕快提起來，這是夢境，假的，不是真的，不要當真，那放下了。所以他極小的事情、極大的事情，他都作如夢如幻這樣來觀，他說透過這樣的觀想，就有感覺了，慢慢就得力了，就不會像以前那麼在意了。我們舉一個比較具體的例子，比如說人家罵你，以前要氣三天，如果現在改氣半天，那就進步很大了；你再加功，再用功，到最後不會生氣，你功夫就得力了，就能降伏這個煩惱，伏煩惱了。所以這個「如露亦如電」，我們要怎麼觀？如果你要詳細明白，我建議你去讀《金剛經講義》，江味農老居士這個講得很詳細。你只要把《金剛經講義》讀透了，你就知道怎麼觀了。這個《金剛經》，你其中有一句你能觀得起來，就能貫通全經了。

所以佛法也不要多，六百卷《大般若經》濃縮為一卷《金剛經》，這夏老居士講的；一卷《金剛經》又可以濃縮為一部《心經》；《心經》二百六十二個字又可以濃縮為「觀自在菩薩，行深波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄」，濃縮在這一段；再濃縮就是「觀自在菩薩」，觀自己在不在。觀自，你能觀察到自己的自性，那你就得自在，大自在。如果再濃縮，就一個字「照」，「照見五蘊皆空」的照。照就離心識，不用想了，觀還有用意識心，照就沒有了，離開心意識叫照。觀跟照不一樣，觀還要用思惟，照就不能用思惟了，完全離開心意識，才能照見五蘊皆空。所以建議你這麼觀，給你參考。如果你要進一步了解，建議多看江味農老居士的《金剛經講義》，我現在也都在學這個，提供你參考。好，下面一題。

同學：第一百九十九個問題。尊敬的院長您好！請問平時念佛、讀經、拜佛，哪個更容易讓心靜下來？感恩師父慈悲開示！

悟道法師：這個也因人而異。如果你要讓心靜下來，我是建議三方面都可以，也可以念佛、念經，只是說在比例上你要以哪一個為主。如果你有時間，拜佛可以多拜，因為拜佛也是運動，而且有佛力加持，這個消業障也很殊勝。如果我們對佛生不起恭敬心，每一天拜個三千拜，拜三個月、半年，大概這個恭敬心都生起來了。拜佛是運動，拜佛這個項目也很重要。

讀經，有的人讀經他比較容易攝心，有的人念佛可以攝心，這個也因人而異。如果你念佛還不太能攝心，那讀一卷經，比如說讀一部《無量壽經》，或者讀一部《阿彌陀經》，再來念佛。或者你經多讀一點，佛號少一點；或者佛號多一點，經讀少一點，讀一部。這個看你個人，所以哪一個比較容易讓心靜下來，這個也是各人情況不一樣，有的人讀經他覺得比較能夠攝心，有的念佛他能攝心。

，有的人他拜佛能攝心，也有人專門修拜佛這個法門的，念一句佛拜一拜，這樣也可以。這三個方面你都可以嘗試，看哪一種你覺得比較容易攝心，這一種就多一些，其它可以附帶，少一點。比如說你要讀十部《無量壽經》，佛拜三百拜，佛號一千聲，這樣也可以。或者佛號念一萬聲、或者三萬聲，《無量壽經》讀一部、或者兩部、或者三部。讀兩部就早晚各讀一部，《無量壽經》如果太長，就讀《彌陀經》也可以。拜佛也是看你的時間，看你的體力，一天拜一百，或者三百，或者一千拜也可以，根據你的時間、體力這個情況，自己去調整，你來嘗試看哪一種適合你。

所以這個沒有定法，不是每個人都一樣的，每個人情況不一樣。這個三個方面，自己各人可以去嘗試，看哪一種方法最能幫助你攝心，你就採用那一種方法。下面一個問題。

同學：第二百個問題。尊敬的院長您好！學生母親新冠陽後已經躺床上八十天了，中途反反覆覆，好好壞壞，一直好不起來。請問師父，佛法有什麼方法能夠幫助母親早日康復？感恩師父！

悟道法師：佛法方法很多，主要是在信心的問題，真正相信佛，什麼病都能治。生死的大病都能治，那這個病怎麼不能治？這個病，在佛法講是小病，不是什麼大病。真正的大病是什麼？生死才是大病。有比這個病更大的嗎？沒有了。佛法都能幫助我們了生死、出三界，還有什麼病不能治？關鍵我們信心的問題。你母親有新冠，陽了，因為年紀大，當然體力就比較衰弱，這個可能要補充一點比較有營養的。也可以多念佛、多拜佛，就是看她的年紀多大，她的身體狀況。也要動一動，一直躺在床上反而不好。另外，可以吃一點中藥，不要完全吃西藥，多喝開水。開水你一天給她喝三千到五千毫升，這排病毒要多喝水，這個很重要。一天喝三千到五千毫升，都可以，把體內的病毒透過水把它排泄出來，這樣會改善。

現在這個新冠肺炎變得好像感冒一樣，得了重感冒，所以多喝水、多休息、多念佛。吃一點中藥，請教比較好的中醫，不要一直打疫苗，不要一直吃西藥，西藥還是副作用比較大。這個提供你參考，求佛力加持，多念阿彌陀佛，多念觀音菩薩，必定得佛菩薩的保佑，你母親身體早日恢復健康。多喝水、多念佛、多拜佛，吃一點營養的補充體力，要動一動，不要一直躺在床上。如果她沒有力氣，做子女的把她扶起來，或者輪椅給她坐，總不能一直躺著，這個對身體就不好。

好，今天時間到了，我們就回答到二百這個問題。後面還有一些問題，我們就下一次再來回答。祝大家福慧增長，法喜充滿，六時吉祥，身心安康，闔家平安。阿彌陀佛！