

悟道法師晨間講話一定課宜少不宜多，貴在堅持 悟道法師主講  
(第二一四集) 2021/1/6 華藏淨宗學會  
檔名：WD32-007-0214

諸位同修，大家上午好。阿彌陀佛！請放掌。

我們讀誦《太上感應篇》，每讀一遍，多多少少都會有一點感觸，最主要還是遍數讀多了，我們的體會必然會更深入，在生活當中可以提起觀照，觸類旁通。讀誦，是我們修行的一個前方便，讀誦就是提醒，還有讓我們不要忘記。如果沒有常常提醒，隔的時間太長，我們很容易也就忘記了。所以佛門早晚課，它的用意也就是提醒，這個非常需要。提醒也是依眾靠眾，還是有個因緣。現在這個時代，因為讓我們接觸的信息太多了，如果我們沒有一個時間大家在一起來讀誦經典，可能這個時間我們各人會接觸到其他的事情，或者接觸到其他的信息，比如說看看手機，你看看現在什麼信息，這個時間也就過了，可能也就忘記要來讀誦了。所以我們定個時間大家念一遍，這個總是有需要的。佔用的時間也不會太長，我們大概十五分鐘的時間，佔用大家的時間也不會太長，所以這個時間還好。雖然時間不長，如果你每一天這樣堅持下去，日積月累，時間長了也有它的效果。

就像我們念佛法門這個十念法，十念法它是每一天都念十念。十念法，有盡一口氣為一念，佛號不限多少，念十口氣，這是一種；另外就是念十句佛號。我們可以做為一個定課，就是定課宜少不宜多，散課多多益善。比如說我們一天定個念十句佛號，晨朝十念，早上起來在佛前，如果沒有佛像，向西方或者向著經本念十句，這個大家比較容易做到，因為用的時間不長。雖然時間不長，但是你每一天到這個時間你就要念十句佛號，養成習慣，每一天這個時

間到了你就念個十句。這樣符合第十八願，十念必生，一生都是持這個十念。十念法是對很忙的人，古時候有當大官的，政務比較忙的人，他沒有太多時間用在讀誦經典、念佛修行方面，所以淨土是最方便的，十念，十句佛號。這個十念也都傳到日本去了，日本我也看到他們法師就念南無阿彌陀佛，就念十句，算他的功課做完了。所以你每一天這樣堅持下去，日積月累，它的效果也就出現了。所以我們也不要認為那個太少了好像不行，雖然少，但是你每一天能夠固定的這樣念，這個符合一向專念。這個我們淨老和尚在《大經解》講過，符合一向專念。

為什麼定課宜少不宜多？因為你定得太多，如果你沒時間，你做不完，那你很容易會退轉。所以定課不要定太多，定少一點。少一點，你很容易去完成這個功課，對大家來講就不會有什麼影響；如果你定得太多，萬一有事情來忙了，你那個功課沒做完，你心裡又有罣礙。過去有一個居士，林阿香居士，已經往生多年了，她定了一些功課，她每一天好像要定三百拜，拜佛。有一次出國，在飛機上不能拜，然後她心裡就很罣礙，好像她這個功課沒有做完，心裡就罣礙。實在講我們修行，《心經》講是要「無罣礙」，愈修愈有罣礙就不對了，修行是幫助我們放下的。因此定課你就不要定太多，比如說你念十句，然後拜個三拜，這個很容易。你每一天這樣，時間久了，它是固定的功課，它就產生一定的效果。散課多多益善，你有時間，盡量抓時間多念一句是一句，散課就是愈多愈好，盡量找時間來念佛，不要讓它空過。所以定課宜少不宜多，散課是多多益善。散課它就很有伸縮性、很有彈性，不妨礙你的工作，你有什麼事情忙來了，你就先放下，你去做你的事，忙完了你再趕快繼續念，你就很自在、很方便。所以我們《感應篇》一天讀一遍，十五分鐘還可以，不會說耽誤大家太多時間。我們每一天能夠這樣

，日積月累，「日誦一遍，滅罪消愆。受持一月，福祿彌堅」，時間久了，它的效果就會愈來愈好。

好，今天就跟大家分享到這裡。祝大家福慧增長，法喜充滿。阿彌陀佛！