

第六十七個問題：請問上悟下道法師，學生通過多年學佛，知道盡虛空遍法界不是一家，而是一體，都是一個自性，所以應該做到待一切人事物平等平等，但學生運用到生活當中時，往往不由自主。比如遇到與自己觀念、想法、做法不同的人，往往會不耐煩，平等心不夠。請問如何改變這種不良習氣？頂禮感恩大和尚。

這個問題，我們大家聽經也都知道這個道理，我們自己與眾生是一體，都是我們自性所變現的，是心現識變，所有的一切都是離不開我們自己的自性，所以都是一體。這個道理雖然是明白，但畢竟我們現在還是凡夫，在天台宗六即佛來講，我們現在是第一個理即佛，理就是說這個理體，一切眾生本來是佛，每一個眾生都有佛性，現在迷了。所以從理論上講，一切眾生本來是佛，都是佛，都有佛性，所謂「心佛眾生，三無差別」。我們一念不覺迷了，這個道理雖然知道，但是我們還是凡夫，我們還沒有斷惑，還沒有破無明；理論上講大家都是佛，從理體上講都是一體的，但是煩惱習氣我們還沒有斷除，難免遇境逢緣還是會生煩惱。道理是懂了，但是伏不住我們的煩惱習氣，這個也是需要修行，修行就是在這個地方修。我們每一個眾生本具的性德（就是自性），這個大家都有，佛性大家都有，性德大家都具足，都是圓滿的、都是平等的，但是我們現在迷了，變成凡夫，凡夫就是要靠修德來顯露我們的性德，所謂修德有功，性德方顯。因此這個問題，也是我們修行上的一個問題。

我們現在這個道理明白了，但是在生活當中遇境逢緣，遇到這

些人事物，我們要怎麼樣修，能夠降伏我們的煩惱？這是我們當前的一個功課。過去我們淨老和尚在世在講席當中也常常講，我們現在人都比較心浮氣躁，心浮氣躁就容易生煩惱。好像一個人心浮氣躁，就容易發脾氣，這也是必然的。因此我們淨老和尚在晚年這幾年講經特別提到這一點，就是說要把這個心浮氣躁降伏下來，回歸到心平氣和，這個心平靜了，心平氣和，那就不生煩惱了。所以我們當前要修的功課是這個。所以《太上感應篇彙編》前面有一段，教我們修心養性的功夫，也非常重要。修心養性，就是說我們每一天總是要有一點點時間，讓我們這個心沉澱下來，心靜一靜。我們談不上說有定，但是起碼讓我們這個心沉澱一下，這個心浮氣躁的心讓它沉澱下來，讓它回歸到心平氣和。這樣遇到事情就比較不會動怒，比較不會生煩惱。

所以我們現在每一天，比如說你靜坐半個小時，或者念佛半個小時，讓這個心能夠靜下來；或者你沒有那麼長的時間，十五分鐘也好；或者早上十五分鐘，晚上睡前十五分鐘。生活當中有空檔，也可以讓這個心靜下來，閉目養神，讓這個心沉澱下來。心沉澱下來了，這個就是做學問的功夫。像《太上感應篇彙編》裡面引用很多個例子，其中有一個例子，就是講一個人能夠收攝浮氣，就是人能夠把我們的心浮氣躁收攝回到心平氣和，「遇親便能孝，遇善便能果，遇辱便能忍」，就是我們心平氣和了，孝敬父母師長，自然就能做到。心平氣和，遇到善事也就會很果斷的去做，也不會猶豫了；心平氣和，受到人家無端的侮辱、誹謗，也能夠忍辱，所以收攝浮氣是我們當前要學習的一個功課。

現在我們受到現代科技的影響，特別現在大家都有手機，手機我們也不要長時間一直在看，這個也是對我們很干擾。所以我們看手機，不要一直看，總是要讓自己休息休息，最好能夠定個時間。

如果沒有特別重要的事情，就是定個時間看，早上、晚上或者下午哪個時段看一下，這樣就不會受到這些干擾，這樣對我們收攝浮氣會有幫助。總之，我們現在的人，因為現在這個時代大家生活都很緊張，因此我們的心也容易心浮氣躁，事情多，資訊太多。古人講的，「知事多時煩惱多，識人多處是非多」，這個難免心就比較容易浮躁，受干擾。所以我們不必要知道的事情，也就不需要去知道；不必要認識的人，也不要攀緣、去認識，這樣我們會減少很多是非，減少很多干擾，對我們修心養性就會有很大的幫助。

所以這個提供你們參考，改變這個，就是現在我們先從心平氣和這裡做起，從這個地方下手。心平等，那是要明心見性，轉第七識，平等性智才會現前。所以這個是我們將來要達到的，但是目前我們先修我們做得到的，先從這裡下手。好，這個問題就簡單回答到這裡，請下面。

第六十八個問題：尊敬的學院院長上悟下道法師您好！學生請教，如何在生活及待人接物處事中，把六和敬落實到位？我怎樣和家人和諧相處？把自己的見解放下，恆順家人錯誤的看法、做法？比如應早睡早起，而他們晚睡晚起，不吃早飯等等。學生至誠感恩院長慈悲開示，至誠頂禮。阿彌陀佛！

這個問題現在也是相當的普遍。這個問題，跟家人相處，我們自己學了佛，學了傳統文化，家人他還沒有學習，這個就會顯得，我們看到家人很多方面，我們會覺得看了不習慣，覺得怎麼這樣，晚睡晚起對身體也不好。這個問題，實在講，在過去蔡老師講的《弟子規》，還有《群書治要》，這方面也講得非常多。總之我們要先恆順家人，有適當的機會可以給他提醒、勸導。這個勸導跟提醒，也是要看家人當時他的心情。就是好像勸父母一樣，他心情比較好的時候，用和善的口氣來提醒、來勸導。也不能用教訓的口氣，

這個恐怕家人聽了他也不會接受。《弟子規》講的這些原理原則，也都是教我們這個做法、道理。父母、家人有一些錯誤的看法，你現在跟他辯論，那只是愈增長他的固執，事實上也沒有意義，也沒有必要。所以普賢菩薩十大願王，「恆順眾生」這一願，也是我們當前要學習的。明明看到眾生很多不如法，佛菩薩看了怎麼樣？你現在勸他，他還不回頭，那你只能恆順眾生，讓他去了。哪一天因緣到了，他碰到釘子，這個因緣到了，那個時候勸他，他才會接受，所以這個必須有耐心的。

我們已經學習傳統文化，總是要去包容這些沒有學習的。如果我們跟他計較，跟他一般見識，這些家人也會覺得說，你學習傳統文化也不過跟我差不多，也沒有比我好，你的修養也沒有比我好。所以總是從自己做起，去體諒家人，慢慢去影響他。最重要，就以身教去影響，不要言教了。身教則從，言教則訟，就是做給他看，看久了，他自然會有感覺。如果只是用勸的，恐怕不一定家人他能夠接受。如果能夠接受，當然要勸導；但是這個勸導，還是要看時機、看狀況，能勸到什麼程度，這個也要知道。所以看到這個，你就不要生煩惱，這個也是給我們練習修平等心的一個功夫。也是讓我們學習忍辱，學習包容，學習寬恕別人。在《文昌帝陰驚文》講「容人之過」，「人非聖賢，孰能無過」，總是要去包容。包容當中有機會，我們勸他改過，這樣就好。總之，自己心裡要保持平靜，伏住煩惱，這個是最重要的。自己煩惱可以控制得住，才能幫助家人。好，以上簡單答覆，我們再接著下面一個問題。

第六十九個問題：院長您好，老法師說起心動念與一切萬物能發生感應，請問我們念佛號能與一切人發生感應、與動物感應嗎？

這個感應肯定是有感應，有感必定有應，只是這個感應，它的大小、力量的強弱，跟我們的至誠心有關係。至心念佛，如果百分

之百，這個感應當然是圓滿的；如果百分之九十、八十、七十、六十，百分之五十，或者百分之十，甚至百分之一，也都有感應，只是這個感應得明顯跟不明顯，互相的一個感應強弱不同。所以我們起心動念的確是周遍法界，只是我們現在好像不知道。實際上，因為整個法界就是我們的自性，所以我們動一個念頭，那就周遍法界了，同時的，這個沒有時間，也沒有空間，事實上是這樣，只是我們現在不能感覺到，實際上諸佛菩薩都看得很清楚。我們一念周遍法界，這個道理都在《華嚴經》上面，《華嚴經》這個道理講得是最詳細、最明白的，這個周遍法界，盡虛空遍法界。因為整個盡虛空遍法界都是我們自性變現的，當然會有感應，只是我們現在的感應不如佛菩薩，佛菩薩他沒有障礙，我們現在有業障，有這個障礙。有業障，還是會有感應，只是感應各人不一樣。

念佛號，也能夠與一切人發生感應，因為人跟動物都會有感應，感應得明顯跟不明顯。感應，有顯感顯應、顯感冥應、冥感顯應、冥感冥應，都會有感應，感應大概是分這四種。所以當我們念佛功夫愈深，你這種感應就會愈明顯。隨著我們念佛功夫的淺深，我們感受到與一切人、一切物的感應，那個就會愈來愈明顯，這是我們念佛的功夫。事實上，你動一個念頭都會有感應，不但跟人、動物感應，跟十法界一切眾生都會有感應。只是我們現在還有業障，我們不知道，實際上都有感應。

不但跟人、跟動物，跟鬼神這個感應就是更明顯了。像《太上感應篇》講，「夫心起於善，善雖未為，而吉神已隨之；或心起於惡，惡雖未為，而凶神已隨之」。就是我們起一個念頭，善念，善的念頭，這個善的念頭就是不貪、不瞋、不痴，善的念頭，不是自私自利的念頭，是要利益眾生的念頭。這個善念起來了，馬上跟吉神就感應；起一個惡念，要去損人利己的惡念，壞事還沒做，那凶

神馬上就感應了。所以我們以此類推，跟這些鬼神有感應，當然跟一切萬物，跟整個法界統統有感應。如果去讀《華嚴經》我們就知道，我們一念是周遍法界，這個信息馬上就遍法界。所以當然有感應，只是說我們現在感覺不是很明顯，我們有疑惑。等到我們念佛功夫深入了，你就會很明顯的感受到，我們念佛不但對人，對動物、對天地鬼神，不但是有情眾生，這些植物、礦物，都會有感應。像日本江本勝博士那個水結晶的實驗，提供我們一個科學的證明。我們人善意的，這個心善意的對著那個水，善意向它，那個水的結晶它就呈現很美麗的圖案；我們惡意對它，它也知道，它就呈現很醜陋的圖案。

所以也大概有二十年前，有一次悟道跟我們老和尚到日本去參觀江本勝博士水結晶的實驗室。他那個實驗室不大，就幾個大冰箱。那個水，他用我們打針注射的那個針筒，抽一些滴在一個小碟子，放在冰箱去結冰，然後拿出來，再用二百倍的放大鏡去照相，就照出它結晶的圖案。那一次去，因為我們淨老和尚就給江本勝博士做了很大的宣傳，把他這種實驗傳遞給我們淨宗同修，所以在二〇〇三年江本勝博士他也特別到澳洲去，到澳洲圖文巴去，要去拜見我們老和尚。當時我們老和尚不在，那個時候我們有一個女眾法師，悟梵師她送他一個念佛機。他回去日本，他就把我們念佛機念佛的佛號放給水聽。我們那個念佛機有好幾種音調，有四字四音的，有我們現在做三時繫念四字五音的。過去我在錄音室有錄過一個四字五音的，配上音樂的，那個也是放在那個念佛機裡面。江本勝博士他就實驗兩種，一個四字四音的，放這個四字四音的給一杯水聽，然後另外放這個四字五音加音樂的，給另外一杯水來聽。聽了之後，他兩杯水放在冰箱，然後冷凍之後，用放大鏡放大，照相照出來。江本勝博士當時就用幻燈片放給我們看，四字四音的，它那個

結晶也很莊嚴；四字五音的，圖案也很好，但是顯得更燦爛。後來江本勝博士給我講，他說水好像也喜歡聽音樂，他說水也喜歡聽音樂，所以那個結晶很美麗的圖案，顯得就更燦爛了。他給我講，他說那個水好像也跟我們人一樣，喜歡聽聽音樂。所以根據他這個實驗，你看念佛機放給水聽，都會有這樣的一個反應呈現出來，那我們人念，怎麼會跟這些天地萬物不會有感應呢？肯定有感應的，只是我們不知道而已。所以江本勝博士透過這個科學的實驗，給我們一個很清楚的答案，所有的萬物都懂人的意思，因為這一切都是我們的自性所現的，當然會有感應，這是必然的。

所以我們老和尚在講席當中，過去也講過，我們放念佛機都有佛光注照。念佛機它是個機器，所以我們現在在台北靈巖山雙溪小築，我們在山上都插那個太陽能的念佛機，還有播經機。沿路插，有太陽出來，它就有電，所以那些念佛的聲音，或者講經的，就可以給這些蜎飛蠕動，山上這些動物、山神、樹神、土地神，這些所有一切眾生，讓他們得到佛光注照，因為放念佛機就有佛光注照。所以台北雙溪，我們過去剛去的時候一片荒山，現在做了第七個百七，天天念佛誦經，的確把那個山的磁場也都改變了，這個是我們能感受出來的。所以我們那邊沒有很莊嚴的這種大廟，但是很多同修上去都感受到很好的磁場，因為天天誦經，天天念佛，這些動物、植物、礦物、山神、土地神、樹神、草木神等等的，都得到佛光注照，都很歡喜。所以念佛機都有這樣的功能，我們人念怎麼會沒有感應？肯定有，這一點就不要懷疑。只要我們相信佛號不斷、佛光就不斷，我們念佛的時候就是佛光注照的時候。念佛就是接受佛光注照，佛光它是普照，佛光普照一切眾生沒有間斷。現在是我們眾生要去接受這個佛光的注照，怎麼接受？你念佛就是接受佛光注照。所以我們念佛的時候，心裡在念佛，就是接受佛光注照的時候。

，跟佛連上線了，等一下忘記念佛，這個要斷線了。

所以我們希望得到佛光不斷的注照，那我們二六時中這個佛不要忘記。像海賢老和尚，在幹活他心裡還是在念佛，這個佛光就不斷了。所以佛號不斷，念佛聲音不斷，就是佛光注照不斷。我們接受佛光注照就是念佛，念佛就是接受佛光注照的時候。所以念這一句佛號，無論我們心情好、心情不好，我們歡喜的時候，你在生氣的時候，咬緊牙根都要念，不管怎麼樣，念了就是佛光注照。這個萬德洪名攪入我們意識心、煩惱心當中，這個就是中峰國師在《三時繫念》給我們開示，這句佛號就像清珠，我們現在滿心裡都是雜念、妄想、煩惱，像一缸濁水，這一句佛號是一顆清珠，「清珠投於濁水，濁水不得不清」。這顆清珠投入這一缸濁水，這一缸濁水就一时一時的沉澱下去，就清淨了。入水一时，則一时清潔，沉到底，就整缸的水都清潔了。所以「念佛投於亂心，亂心不得不佛」，我們不怕煩惱妄念，只要記住提起這句佛號，不要忘記，這個是最重要，必定得佛光注照，佛力加持。跟一切眾生感應，這個是沒有絲毫懷疑的。好，這一條簡單回答到這裡，我們下面一條。

第七十個問題：院長您好，孩子做了很多錯事，我想讓孩子改正，但是有很多孩子的同學和朋友來影響孩子的世界觀，我們父母跟孩子溝通好難，外面的世界觀對小孩影響太大，我念佛、聽經、修行迴向給孩子，會對孩子有根本性改變嗎？

父母跟子女是天性、天倫。念佛給孩子迴向，這個也需要一點時間，就看這個孩子的業障比較輕，還是比較重？如果業障比較重，這個就需要多一點時間，要多加強念佛給他迴向。如果比較輕一點，你念佛迴向給他，會很快有很明顯的一個改變。總之你這樣求佛力加持，聽經、修行、念佛迴向給孩子，對他肯定是有幫助。只是說我們各人的修持、至心有達到幾分？達到多少？剛才我們講了



，用百分比來講，我們有達到百分之幾？百分之十，還是百分之二十？如果百分之五十以上，你就很明顯的感受到孩子會有所改變。總之，父母跟孩子是天性，這個感應應該會更快速、更殊勝，只要至心，一定會有感應，多求佛力加持。

另外可以替孩子修福，替他印經，或者造佛像等等，這些也可以，或者放生，這些也可以做，這個可以附帶來做。當然聽經、修行、念佛迴向是主要的，這個是正修；另外可以做助修，助修就是以上提出來的。有關這方面，我是建議您多讀《地藏菩薩本願經》。《地藏經》對這方面的事情講得比較多，也比較詳細，對自己家人要替他怎麼修？怎麼迴向？要做些什麼功德？《地藏經》你讀熟了，如果再聽我們老和尚講解的《地藏菩薩本願經》，那你就會更明瞭知道應該怎麼做，對家人是最有幫助的。以上提供你參考。好，下面一題。

第七十一個問題：院長您好！請問，放下的關鍵在哪裡？

這個問題，文字很短，但是問題很大，這個大哉問，這是大問題。我們淨宗同修聽過我們淨老和尚講經，大家也都知道要放下。這裡問的問題，就是放下的關鍵在哪裡？放下的關鍵，簡單講，首先明理，先明白道理。我為什麼要放下？放下有什麼好處？這個道理要明白。這個放下，我們念佛人常講「放下身心世界」，我們大家聽老和尚講經，也都知道要放下，我們也會講，甚至也會勸別人，但是往往我們自己有很多方面還是放不下。所以這個放下，就是我們學佛不但是修淨土宗，你修學哪一個宗派、哪一個法門，實在講就是修一個放下。

放下，如果大家過去有聽我們淨老和尚講經，我聽他講經聽了五十多年，可以說聽得很耳熟的，就是他剛開始學佛的時候，是方東美教授介紹他學佛。他開始學佛之後，沒有多久就有人介紹他認

識章嘉大師，是密宗的大德。他去請教章嘉大師，他聽方老師講「學佛是人生最高的享受」，他說：佛法這麼好，你有什麼方法幫助我很快入進去？我很想很快得到這個人生最高的享受，有沒有方法？章嘉大師聽到他問這個問題，跟他對面坐了半個小時，也沒有馬上回答。半個小時後，再慢慢給他講，有。「有」講得很慢，不是像我講這麼快，講得很慢。他心裡又急了，聽到有，好不容易等了半天才講一個有，趕快，有是什麼？什麼方法？章嘉大師也沒有很快的回答，又停了十分鐘，再給他講六個字，「看得破，放得下」。講六個字，也是講得很慢，一個字一個字講，「看得破，放得下」。我們師父聽了之後心又急了，又問了，看得破、放得下，從哪裡下手？要怎麼去看破、怎麼放下？又停了五分鐘，才給他講了兩個字，叫「布施」。一聽到布施，他就想到我也沒錢，當時跟國民政府到台灣來，軍人是公務員，那個薪水很微薄的，大概三餐糊口也就勉強過得去，哪有多餘的錢去布施？聽到「布施」兩個字，就是要錢，他沒有錢，怎麼布施？結果章嘉大師就問他說，你一毛錢有沒有？一塊錢有沒有？他說這個倒有，多沒有了，這個小錢倒是有。他說你有一毛錢就布施一毛，有一塊錢就布施一塊錢。這個答案給他講了，接下來就要依教奉行，要去落實，要去修，修布施。他回去，送他到門口，然後再給他講，他說今天給你講這六個字，「看得破，放得下」，你去修六年，一個字修一年，修六年。六年修什麼？修布施。

所以回去之後，他真的就開始修布施，就到寺院，人家有什麼印經的拿個本子，有一毛錢他就隨喜一毛，有一塊錢就隨喜一塊錢。有放生的，有買醫藥要救濟的，以前台灣還是經濟很不好，有的窮人家往生了，沒有錢買棺材，施棺這些善事都有一些熱心公益的人在做，他就去隨喜。他剛開始在修這個布施，也是很痛苦，好像

割肉一樣，都沒錢了還要布施，這個很難過。但是咬緊牙根就這麼修，修到最後就很自然了。所以他很認真修，修了半年，他就開始有感應了。他需要的東西就會有人送給他，他也沒有去求。他心裡起個念頭需要什麼，人家就送給他。他是讀書人，喜歡的就是經書，以前要買個經書，真的也不容易，價錢又貴，又不好買。但是他想要、需要的，很快就有感應，愈修愈有心得。所以從原來貧窮、短命的相，改成了長壽，原來壽命四十五歲，現在活到九十六歲，比袁了凡延壽延得長了，福報也大了。以前我們老和尚常常給我們講，他說算命的給他算他是乞丐命，要飯的，後來財富愈來愈多。這個是愈布施就愈多，愈施就愈多，愈多就要愈施。

所以放下的關鍵，我們講一個比較具體的，就是從布施開始。先捨身外之物，然後再捨內心，內捨六根，外捨六塵。布施，你能夠修到三輪體空，沒有布施的對象，當中沒有布施的財物，沒有能夠布施的我，這個就三輪體空，這個跟般若就相應，跟自性就相應了。我們從老和尚這個經驗來修放下，會比較具體，就是布施，就是從布施開始。布施，你真正去修，會有心得，財布施得財富，法布施得聰明智慧，無畏布施得健康長壽。

所以放下的關鍵，就在修布施。一部《金剛經》，布施講得最多，但《金剛經》講的那個標準高，不著色聲香味觸法而行布施，就是三輪體空了。所以放下的關鍵，我建議你去讀《金剛經》江味農老居士的《講義》。不著色聲香味觸法而行布施，那是最根本的，因為放下了，放下就是布施，布施就是放下。所以關鍵在布施，要去修。先從身外之物，先從自己不喜歡的布施，布施到最後，連自己很喜歡的都肯布施，那你就不斷的提升，不斷的放下了。這個是我們一般人比較有一個下手處。如果上上根人，他是頓捨，就是頓放，像六祖這樣，一下子，一念之間就把妄想分別執著一起都放

下了，他馬上就成佛了。如果我們不是上上根人，那我們學老和尚這個漸修的，這樣漸漸放，放到最後我們也會跟六祖一樣。放下的關鍵在布施，布施能夠達到不著色聲香味觸法，就是不著相布施，你就超越六道了，超越十法界，這個是真正的放下了。但是這個需要有一點金剛般若的教理來做基礎，幫助我們放下這些分別執著，這樣來修布施就不是人天福報了，這個是幫助我們超越六道十法界，幫助我們明心見性、見性成佛的布施。以上提供這位同學參考。下面一個問題。

第七十二個問題：請問尊敬的院長，老恩師已經往生，現在可以公開講他是釋迦牟尼佛再來嗎？感恩您！

這個問題我們也不需要去講，因為我們老恩師他是什麼佛菩薩來的，我是不知道，因為我是凡夫。如果我知道他是什麼佛來的，我肯定也是再來人，我就不是凡夫了。佛菩薩、阿羅漢應化到這個世間是很多，但是他不暴露身分的，一旦暴露身分，他一定走的，不會再留在世間。所以不但是老和尚，甚至我們平常很熟悉的，坐在你旁邊的人，可能他都是佛菩薩來的，我們也不知道。我們是凡夫，除非你也是佛菩薩，當然你知道，我們凡夫肯定不知道。所以過去，我早年聽我們老和尚講經說，可能你旁邊坐的跟你一起聽經的那個是佛菩薩。這個我們凡夫也不知道，但是我們總是把所有的人看作佛菩薩就對了。都是佛菩薩，善人也是佛菩薩，惡人也是佛菩薩，一切眾生本來是佛，那也沒錯，從理論上講，大家都是佛，都有佛性，「心佛眾生，三無差別」，都平等的。所以我們把一切眾生都看作佛，這樣是佛在經上，是普賢菩薩十大願王教我們的「禮敬諸佛」。這個諸佛就是過去佛、現在佛、未來佛，一切眾生統統是佛，我們統統要禮敬，這樣就對了。

所以現在不適合公開去講我們老和尚是什麼佛來的，是釋迦牟尼

尼佛、是藥師佛，什麼佛來的，不適合去講這個。講這個肯定會遭受人家的批評，而且也是不適合，不適合去講這個，因為我們不知道老和尚他的本跡因緣。本是什麼？我們是凡夫不知道。但是就跡象來講，他示現跟我們是一樣凡夫。而且我們老和尚他一生示現給我們看的，恐怕都還不如我們。你看，他短命，又貧窮，沒有財富，沒有地位，叫人家算命，過不了四十五歲，是真的。他示現的，不但是凡夫，還是一個命很苦的、很窮困的一個普通人。所以從跡象來看，他跟我們是一樣的，甚至還比我們差，壽命比我們短，命比我們苦，這個從跡象上來看。當然他本來的身分我們不知道，但是我們現在只能就跡象來論，畢竟我們沒有神通，我們不知道，所以這個也不能隨便講。隨便講，恐怕遭人家批評，甚至誹謗，又給人家造罪業，這個也不好。所以建議不要公開講他是什麼佛來的，我們就稱他老恩師就好了。你心裡，你對他恭敬，聽他的話，依教奉行，這個是對老恩師最大的恭敬，其他就不需要去講。其他不需要講，講了恐怕你會惹麻煩。好，以上這個回答到這裡，下面一題。

第七十三個問題：尊敬的悟道法師您好，阿彌陀佛！我是學院一年級的學生。學生學識尚淺，資歷尚淺，然而生活中遇到的一些事情，讓我開始思考這個問題，恐懼感是從何而來的？我們為什麼會恐懼？如何面對恐懼？如何戰勝恐懼？懇請法師為之開示，感恩。

這個問題，恐懼是一種業障，我們很容易生起這個恐懼的心理，總是過去生我們造成眾生的恐懼。這個恐懼第一個因素也是跟殺生有關，或者造成眾生心理上的不安。我們造了這樣的業障，所以這一生的果報就會莫名其妙有一些恐懼，這是一種業障。業障，懺除業障，我們總是修無畏布施，修無畏布施就是會化解你心裡的恐

懼。我們幫助眾生離開畏懼，我們修的因是無畏布施，果報就是不會有恐懼。

如果你有這個恐懼，要怎麼去戰勝恐懼？就是第一個調整我們的心理，我們不要去造成眾生的恐懼，我們不要給眾生恐懼，就是不要殺生，避免殺生。人與人之間，也不要給別人有恐懼感；別人有恐懼，我們要去安慰，幫助他遠離這些恐懼。多修無畏布施，多放生。建議你多念觀音菩薩，因為觀音菩薩是施無畏者，所以《無量壽經》第二十八品「大士神光」，本師釋迦牟尼佛也勸導我們眾生，若有善男子、善女人，遇到急難恐怖，「但自歸命觀世音菩薩，無不得解脫者」。你有緊急、有困難、有災難、有恐怖，歸命觀世音菩薩，你就能得解脫，所以建議你多念南無觀世音菩薩聖號。這個也是印光大師在二戰的時候，常常勸念佛人要兼念觀音菩薩，因為那個時候處在這個災難當中，真的是生活在恐懼、恐怖的日子裡面，隨時隨地命就沒有了。在這樣的情況之下，印光祖師勸這些蓮友，除了念佛之外，加念觀音菩薩聖號。觀音菩薩會加持，幫助我們遠離這些恐怖、恐懼，特別是遇到災難的時候，能夠逢凶化吉。所以建議你多念觀音菩薩，多修無畏布施，就能夠遠離恐懼，因為這是一個業障。好，這一題就回答到這裡，下面一題。

第七十四個問題：院長您好，學生有兩個問題：一、我們在家修學佛法，是不是有必要持過午不食？學生知道少吃是大有好處，但是常常是食欲占上風，請問有什麼方法可以降低吃東西的欲望？二、學生想奉獻孩子出來護持和弘揚傳統文化，常常引導他樹立將來考英國漢學院的理想，深知時間寶貴，但是十歲的孩子總還是被習性牽著鼻子走，比如好吃懶睡、不能早起、愛鬧情緒。學生常常為孩子不抓緊時間讀誦、學習經典（儒家經典）而著急，做為家長應該怎麼做？

第一個問題，就是過午不食的問題。過午不食，在家，我們過去淨老和尚在講席當中也講過多次，如果你的身體體力能夠不受到影響，當然過午不食是可以的，是很好，對我們身體是有好處。但是如果我們工作量比較大，或者身體方面有需要多補充一些營養來保持我們的體力，晚上還是要吃一點；就是如果你不要吃太多，應該也還可以。過去我們淨老和尚常常引用車子的比喻，就是說我們每一個人的身體狀況不一樣，有的人他身體很好，他一天吃一餐就夠了，他妄念少。妄念少，雖然工作還是多，但是他一餐他的養分就夠了，因為他妄念少，消耗少。如果我們的煩惱、妄念多，我們好像比較耗油的汽車，那個油料要補充得夠，車子才能走；如果你這個車本身就很耗油，你這個油料又加得不夠，油不夠你就走不動，沒辦法動了。如果是省油的車，你加一點點就跑很遠，當然不用一直再加。所以根據自己身體的情況來斟酌，這一條也不勉強說你一定要過午不食，或者說過午一定要吃，這個看各人的體質、各人的情況。如果你的身體妄念少，當然過午不食是可以的。

用什麼方法降低吃東西的欲望？就是我們先控制不要過量就好了，先控制不要過量。如果要降低吃東西，那個是要修觀想，但是那個觀想也不容易，所以不必要刻意的用什麼方法去降低吃東西的欲望。這個吃東西，實在講，吃飽了你就吃不下了，你就不會想再吃了。各人的身體情況不一樣，有的人他補充的能量，他不需要太多他就夠了，他就飽了。如果你身體消耗的能量比較大，人家吃一碗，恐怕你要吃一碗半或兩碗，這個根據自己的身體情況來調整。我是建議你可以從十齋日過午不食，或者是六齋也可以，或者是初一、十五。你先由少而多，比如說一個月初一、十五兩天你過午不食，經過一段時間你再持六齋，或者是十齋（《地藏菩薩本願經》講的十齋），這個都是算農曆的，這個你可以參考。先不要說每一

天都不吃，先慢慢減少，到最後你能夠完全都不吃晚餐，習慣了，身體也沒有問題。這個是主觀的條件，另外就是家人也不反對，那這樣也就可以持續下去。如果家人有擔心、反對，我們還是要讓家人安心，吃一點，這個都是要有善巧方便。第一個持午這個問題，提供你參考，斟酌你身體的情況，用漸進式的，也不要刻意要用什麼方法去降低吃東西的欲望，讓它順其自然是最好。

第二個問題是孩子的問題。孩子總是緣不一樣，這個要有耐心。因為過去我們老和尚講席當中常講，一家人總是四種緣來結合，夫妻兒女就是報恩、報怨、討債、還債，不是這四種緣不會做一家人。遇到孩子比較不聽話，這些總是要耐心的輔導。我建議多聽蔡老師講的《弟子規》、《群書治要》，特別是《弟子規》這方面的，多聽聽。因為你講的問題，它裡面都講得很詳細，講傳統文化他是專家，我們要向專家請教，他是專業的。我建議你去多聽他的，這個你會有答案的，你就知道該怎麼做。現在這個在網路上，找到這些資料應該都很容易找得到。好，以上簡單提供你做參考，下面一個問題。

第七十五個問題：阿彌陀佛，弟子修行精進時，就似乎與家人在心理上疏遠了，但是當照顧他們，為他們做事多了的時候，又使得自己的修行懈怠了。請師父慈悲開示，做為在家修行的居士，怎樣來平衡親情和道情？阿彌陀佛！感恩師父慈悲解答。

這個居家，家人我們也不能跟他太疏遠了，如果太疏遠了，我們學佛了，他沒學佛，他也不明白我們為什麼要這麼做？為什麼你學了佛，跟我們就格格不入？好像都不理我們，這個當然就有疏離感。所以這個問題，也都是在傳統文化裡面，蔡老師也都是在講這個問題。首先我們跟家人要取得一個和諧，在儒家的修行就是修身、齊家、治國、平天下，特別跟家人要多交流，我們學佛的方面也



可以適當的跟他們來分享。總是家人他沒有學佛，我們會顯得好像是格格不入，但是總是要耐心去相處。所以在精進的時候，當然你可以安排自己的定課，比如說早晚課，早晚課建議也不要定太多，時間不要定太長，但是固定每一天都要做，做個十五分鐘，或者半個小時；甚至說一天念十念法，每一天都是這樣做，那也是功夫了，只要不間斷都是功夫。其他的時間就是有彈性的，有時間、有空檔，沒事的時候我們多念佛，我們就來精進，有事我們就先去辦事。每天總是也要跟家人有一點時間，大家互相交流。跟家人交流，我們也不要硬把我們這個加給他，就是跟他們有時候閒話家常，關心家人，他心裡也感到你都有在關心我，你跟他講一些佛法，他也比較容易聽得進去。如果你好像對他都不理睬，對他很冷漠，那你給他講什麼佛法，恐怕他也很難接受，所以這個是我們必須要知道怎麼去做。

所以親情跟道情，應該是一不是二，就不是分開的。這個道理都在儒家經典，儒家經典比如說李老師講的《常禮舉要》，就是居家我們應該做些什麼，都有一個準則。所以我建議你多讀《常禮舉要》、多讀《弟子規》，這兩部東西你讀熟了，你就知道該怎麼做了。另外，多聽蔡老師講的《弟子規》，他講解就更詳細的分析。你多聽、多讀，你這個問題，你就知道怎麼去處理，怎麼去應對了。好，以上這一題簡單回答到這裡，下面一個題目。

第七十六個問題：請教院長，現在共修的準則有哪些？如何落實？

現在共修的準則，就是我們淨老和尚晚年提倡的儒釋道三個根，《弟子規》、《太上感應篇》、《十善業道經》，這個儒釋道三個根。另外相關的典籍，那就也好幾種，比如儒家的《弟子規》相關的典籍，剛才講的，李老師編的《常禮舉要》，還有清朝金蘭生

先生編的《格言聯璧》，還有《小兒語》，包括《論語》、《論語講要》、《論語講記》，這些我們有時間，也都需要去學習，來幫助我們落實《弟子規》相關典籍。《感應篇》，跟《感應篇》相關的，印光祖師提倡的有《感應篇》，還有《了凡四訓》、《安士全書》，包括講因果的這些經典，像《地藏菩薩本願經》、《阿難問事佛吉凶經》等等的，這些也都可以來補助我們深入。《十善業道經》也是一樣的，像地藏三經主要講十善十惡的，所以這個都是相關的典籍。共修的準則，我們的經典，我們老和尚講，這三個根就是我們共修的一個準則，標準、原則，就是依這個。你現在在共修，要定什麼規約，也就是依照這三個根的原理原則來定一些規章，這樣就可以了。

所以落實，就是從這三個根來落實。三個根來落實，第一個是從《弟子規》開始，還有我建議再加上《常禮舉要》。這個就是很具體的，你應該怎麼做，從這個地方，在生活當中我們不斷的去學習，不斷的去體會。學了就是要在生活當中去實習，《論語》第一句講「學而時習之，不亦說乎」，就是說我們學了之後，要在生活當中去實習，實習當中得到心得，那就有喜悅，佛法叫法喜，你就不會退心，就不會退轉，就不疲不厭了。以上這個共修準則就是三個根，相關典籍可以互參，讓我們深入理解這三個根。好，下面還有五分鐘，下面這個問題。

第七十七個問題：弟子貪心重，本來一心跟著學院課程走是最好的，但世間法不貪了，貪佛法。因我有時也會聽聽成德法師講的，有時也會在直播台聽師父您講的，因講得太好了，有點欲罷不能的感覺。有時也會去參加聽悟全法師講內典課程，這樣一來聽得多，自己的心就會亂了。懇請師父開示，為弟子安心。

現在你這個問題，的確是這樣，就是說你同時聽了很多，也會

比較亂。所以先聽一種，一種學會了，再去學其他的。總是定個時間表，這個學會了再去學其他的。你同時要學很多，雖然都很好，但是我們消化不了，太多了，貪多嚼不爛，消化不了。所以「學之道，貴以專」，先聽一家之言，先聽一個人講，你心會比較專注，比較不亂。像我們淨老和尚剛開始去台中，李老師就跟他約法三章，就是其中三條，沒有經過老師同意，書不准亂看；只能聽他一個人講；過去聽誰講的，統統要放下，三個條件。當時他覺得好像很不合理，後來想一想，還是接受了。後來遵守他三個條件半年，他就感覺到心清淨多了。李老師要求他這個條件，也不是說沒有時間的，五年，後來他感受到這個好處，自動加五年，十年。所以老和尚學習的一個經驗談，我們也是要學習，就先一段時間，先聽一家，先學固定的這幾門功課，這個學好了，再去學其他的，再去聽其他的，這樣你才不亂。

好，今天時間到了，我們今天就回答到七十七，下面我們就下一次再來回答。祝大家福慧增長，法喜充滿。我們下次再見。阿彌陀佛！。