

同學：第二百九十四個問題。院長您好！學生現在聽到一些少年在背後譏笑自己奇異的笑聲，突然恐懼自己年紀漸長，跟年輕一代好像有隔膜感。學生以前也曾任性，做出一些不尊重長輩的事，現在因果報應來了，特別難過及慚愧。請問如何積極克服這種不安感？是否需要向從前不敬長輩的行為重重的懺悔？感恩院長，阿彌陀佛！

悟道法師：大家晚上好！明天就是元宵節，悟道在此也祝福大家，元宵節吉祥，福慧增長，一切圓滿。這個二百九十四個問題，這個問題是要懺悔。你知道要懺悔，這個就是改過之機，改過的一個機會，懺悔就是改過。懺悔，第一個，你知道自己過去做了哪些錯誤的事情。現在知道過去對一些長輩不尊敬，這個錯誤的行為，你現在知道是錯了，要懺悔改過。這個當然就是要懺悔、要改過，知道錯了就要改。改過，最重要就是後不再造，就是以後不會再犯同樣的錯誤，把以前不尊重長輩的這個錯誤的行為現在改過來，對長輩尊重，這個就是真正的懺悔。所以改過才是真正的懺悔。懺悔是自己發自內心，發願要懺悔改過。

另外一方面，要念佛、念菩薩，求佛菩薩加持。如果你心裡有恐懼，多念觀音菩薩，因為觀音菩薩是布施給眾生無畏，觀音菩薩是施無畏者，布施給一切眾生無畏，遠離畏懼、恐懼。所以一方面多念觀音菩薩，求菩薩加持，讓你遠離恐懼感。另外一方面就是要改過。從現在開始，對長輩要有禮貌，見到長輩要問候，要給他問訊，長輩有需要，替長輩服務，這個就是具體的一個改過的行為。

所以懺悔改過，也不是只有口頭上，口頭上是一個表達，在佛菩薩面前、在家人面前、在長輩面前說出要懺悔，這是口頭上的表達，但是要有具體的行動，那才是真正的懺悔。所以這個問題是需要來懺悔改過，一方面念菩薩聖號，求菩薩加持，你恐懼的這個業障慢慢就會消除了。好，下面一題。

同學：第二百九十五個問題。某日與父親談論極樂世界，父親放不下年紀小的孫子，說我到極樂世界，那裡一下子就是這裡好多劫，再回來娑婆已經不知道過了多少時間，你們（指兒孫）都不在了。學生認為極樂世界沒有時間和距離，哪怕十劫才成佛，也可以回到娑婆世界的過去、現在和未來。但是父親認為就是改變歷史，而歷史是不可改的，否則我們就不存在了。面對父親的兩個疑問，應該如何回答？

悟道法師：我們世間人放不下兒孫，這是人之常情，這個是屬於情執。這個問題主要是情執衍生出來的問題，如果放下情執，也就不存在這個問題了。有了情執，就打妄想。這個問題實在講，詳細的理論、方法都在《大方廣佛華嚴經》。《華嚴經》講「念劫圓融」，一念可以延伸到無量劫，無量劫濃縮到一念，一念是極短的時間，無量劫是極長的時間。時間跟空間是假的、是虛妄的，在唯識裡面講叫不相應行法。所以時間、空間，現在科學家都知道是假的，是抽象概念，我們人去把它設定的。因為是假的，所以你可以回到過去，也可以進入未來，因為假的。我們現在凡夫的問題，就是把這個假的當做真的了。但是實際上，我們認為是真的，它還是假的；不會說我們認為它是真的，它就變成真的了，不是這樣的。這個就是我們虛妄的分別、執著、妄想產生的幻相。

所以時空都是假的，假的就是沒有過去、現在、未來，就當下一念。過去、現在、未來是我們的妄念所產生的，如果你不起心不

動念，那就只有當下這一念了。沒有空間、沒有十方，就沒有距離、沒有遠近；沒有時間，就沒有三世。這個佛在大乘經論講得很多、很詳細，這些都是虛妄的。所以時間是假的，你都可以回到過去無量劫。你看智者大師，他是我們中國隋朝時代的人，距離釋迦牟尼佛已經一千多年了，而且釋迦牟尼佛在印度，智者大師在中國。智者大師讀《法華經》他入定了，入定他去參加釋迦牟尼佛在靈鷲山講經說法的法會，出了定回來給大家講說，「靈山一會儼然未散」，說靈山這一會還在，佛沒有滅度。可見得我們現在凡夫這種感官、這種生滅，是幻相、是假相，不是真的。所以佛在《無量壽經》也給我們開示，「於此中下而現滅度」，看到佛有滅度，那是中下根器的人。佛示現滅度，因為中下根器的人他的境界都停留在有生有滅，有生就有滅。如果上根的人，他知道佛沒有滅度，不生不滅，無生法忍。

這些都是我們凡夫的妄念，所以歷史過去了，這個是時間，過去、現在、未來，實際上過去、現在、未來都不可得。不可得，你也說不上可以改、不可以改，這個都不可得，都是如夢幻泡影，好像你在作夢。所以你父親講這個放不下，他產生這種妄念，也就是把這個世界認為是真實的，關鍵的核心問題是在這個地方。這個就是要好好去讀《金剛經》、聽《金剛經》，《金剛經》就是專門講這個。而且《金剛經》一首偈要常常念，「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」。有為法就是有生有滅的，無論是精神的、物質的，這個不相應行法、抽象概念，統統是有為法。有為法，有生有滅，它有變化，那個就如同我們晚上作夢一樣，如夢、如幻、如泡、如影、如露、如電。第一個是「夢」，夢境，我們大家都有作夢的經驗，夢當中也有過去、也有現在、也有未來，也有十方，也有自己、也有別人，夢醒過來，你了不可得。我們現實

的世界這一切，過去、現在、未來，就如同作夢一樣，了不可得。所以這個問題我是建議多讀《金剛經》、多聽《金剛經》，特別《金剛經》這首偈多念，「一切有為法，如夢幻泡影」。如果你想到這個問題，這首偈就趕快提起來，提起來念一念，不然我們又忘記了，又開始分別執著了。既然是如夢幻泡影，你就要放下。真正知道如夢幻泡影，放下是很自然的，絲毫不勉強。

我們現在為什麼放不下？都把它當真的，都把它當真實的了。你說改變歷史，歷史不可改；你的身體有沒有歷史？小的時候的身體，跟現在一樣不一樣？你小的時候的身體不是已經過去了嗎？過去就是歷史，不可改，那你身體改了沒有？改了，現在比較老了。所以你這個觀點就不能成立了，一切剎那在變化，沒有說不可改的。不可改的就是我們的自性不可改，我們的真如自性不生不滅，那個不可改，你也改不了，因為它本來就存在的。有為法，它統統在變，統統在改，了不可得。所以歷史也是我們一個回憶、一個妄念、一個記錄而已，這個說不上可改、不可改，那個都是虛妄的。

所以好好念《金剛經》，這個問題才能解決。般若智慧非常重要，如果沒有般若智慧，學佛好像沒眼睛，看不到路。六度如果沒有般若度，前面五度就不能到彼岸，就不能稱為度。五度如盲，般若如目，目就是眼睛，五度好像手腳，如果你有手腳，沒有眼睛，你走路就很危險，前面有個坑你也看不到，你就掉下去了，用這個來形容比喻般若智慧的重要。所以《金剛經》、《心經》、六百卷《大般若經》講的就是這個。六百卷《大般若經》，六百卷那麼多，講到最後三句話，一切法「不可得」，你得不到。「無所有」，它本來就沒有，「畢竟空」。「一切法無所有，畢竟空，不可得」，所以你要去控制佔有，你控制不了，你佔有不了。大家想想，我們這個身體最親近的，我們能控制嗎？控制不了。你不想它老，它

偏偏要老；不想它生病，它偏偏要生病；不要死，它偏偏會死，你能控制嗎？你能佔有嗎？你自己的身體都不能控制、不能佔有，身外之物更是不能控制佔有。這一切，實際上只是暫時給我們使用而已，大家要知道，暫時。我們前一秒鐘這個身體的細胞跟後面一秒就不一樣了，你的身體不斷的在改、不斷的在變，剎那剎那在變，所以這一切都是虛妄的，不要執著。《金剛經》這一首偈要常念才放得下，如果你一執著把這個當真的，那肯定放不下，所以這個金剛般若非常重要。好，下面一題。

同學：第二百九十六個問題。尊敬的院長師父吉祥！弟子的問題是：如果是土葬，往生被可以蓋在亡者身上隨棺材一起埋入地下嗎？感恩師父慈悲開示。阿彌陀佛！

悟道法師：這個問題，有兩種做法。與棺材一起埋下去，我倒是還沒看過。一般都是人往生，蓋上往生被，他要入殮，就收起來；或者是去火化，也有跟著這個遺體一起火化的。在我們淨宗來講，我們也沒有一些硬性的規定，但這個在密宗裡面講，就有些做法跟顯教有一點不同了。密宗往往都把金剛砂這些撒在遺體身上，或者是往生咒，聽說放在這個亡者的身上能幫助他往生極樂世界。這一方面，密法方面，我們沒有學習過，我不了解。但是就我們現前這個方面，一般我們現在火化也好、土葬也好，就是都是先把它收起來，另外去化給他，這是我們現前的一個做法。

至於可以不可以埋入地下？這個要再找相關的資料了，這個要有經典依據，我們也不能用我們凡夫的想法，我們認為怎麼樣就是對的，我們佛弟子總要有經典依據。如果經典，無論顯宗密教，《大藏經》也有密部，如果有這個經典的依據，我們就可以依經典所講的這麼來做。目前我們大部分都是往生之後，蓋在亡者的遺體上；入殮之後，往生被蓋在棺材上面。要去火化或土葬，那個就收起

來，另外化了，就沒有一起。也有聽說一起化是可以幫助亡者往生極樂世界，也聽說有這個說法，但是這個我們也要再去確認一下。如果我有找到這個相關資料，再跟大家彙報。好，下面一個問題。

同學：第二百九十七個問題。阿彌陀佛，尊敬的院長您好！慚愧學生有件事情疑惑，學生的姑姑已經快八十歲了，近來身患重病，時日無多，學生也盡心幫助她，給她講念佛的好處。她雖也念佛了，但心裡牽掛兒女放不下，在這種情況下，免得老人及她兒女起煩惱，學生就不敢常督促她多念佛。有善友提醒學生，不要多管，這樣會背因果，破壞她的因果。學生不明白的是，讓她老人家念佛是好事，怎麼會破壞因果、背因果呢？學生恭請院長慈悲開示解惑。頂禮感恩！

悟道法師：這個問題，勸人念佛，這個因果是好的，是好的因果。勸人家念佛是好的因，將來的果就是成佛，念佛是因，成佛是果。勸老人念佛，重要是勸她放下，因為老人當然放不下兒孫，但是還是要勸她放下。總是要勸她放下，可能不是說勸一次她就真的放得下，可能要多次的勸。但是也不要太密集，如果她正在很執著的時候，先暫時不要勸。勸也要有善巧方便，也不能很直接的勸：你來日不多了，你都快死了，趕快放下吧！她聽了心裡更難過，更放不下了，這個可能會得到反效果。所以勸導，也就是說：人生總是如夢，兒孫自有兒孫福，就是你也不用為兒孫擔心，他有他的福報。我們人生總是要往生，人不會死，實際上是往生，死是就這個身體來講的，實際上人是沒有死，所以才有六道輪迴。如果人死了就沒有了，那還有什麼六道輪迴？有六道輪迴就是證明我們人沒有死，人不會死才有六道輪迴。如果人死了就沒了，就像身體，身體死了就沒了。所以死是就這個身體，不是就我們本人，不是就我們這個自己來講的。

身體不是我們自己，要搞清楚，這身體不是我。我們凡夫都把這個身體當做是我，我就是身體，身體就是我。佛給我們講，錯了，身是我所有，就像我們穿在身上的衣服。衣服穿在我們身上，它不是我，衣服不是我，衣服是我所，我所穿在身上的衣服，那不是我。我們這個身體就跟衣服一樣的，是我所，不是我。把這個我所當作是我，看到人死就沒有了，所以很多人就認為說人死如燈滅，哪有什麼來生來世？他就不相信。錯了，我們身體裡面，眼能見、耳能聞、鼻能嗅、舌能嘗、身能觸、意能緣，這個六根的根性，那個才是我，那個是不生不滅的。我們的六根根性，我們這個身體出生了，它本來就存在的，不是因為我們身體從母親胞胎生出來它才有，它本來就有。所以生而無生，它生，其實它沒有生，它本來就有。我們這個身體壞了不能用，死了滅了，我們的自性也沒有滅。所以人沒有死，他只是換一個身體，換一個新的生活環境，就是這麼一回事，所以才有六道輪迴。這個理論才講得通，不然六道輪迴你怎麼講得通？人不會死才有六道輪迴，人死了就沒有六道輪迴了。

所以人沒有死，叫往生，所以我們佛教不叫死，叫往生，你再往另外一個新的環境，換另外一個身體。最重要就往生你要往生到哪裡？六道，三善道比較好，三惡道就不好。所以學佛就是告訴我們這個事實。你在六道，也不要往生到三惡道，往生到人天善道比較好。實際上，佛勸我們，你往生人天善道都不究竟，壽命再長還是有生死，還是要輪迴，所以勸我們往生極樂世界得無量壽，這個金剛不壞身叫無量壽，沒有生老病死。教我們換一個這樣的身體，蓮花化生，九品蓮花為父母，換這樣的身體，那才好。你在六道的身體，縱然人天的身體比較好，但是它也是無常，雖然壽命比較長、時間比較長，但是再長，時間到了，它還是要壞的，像天人有五

衰相現，也是很痛苦。所以為什麼不求往生極樂世界，換一個蓮花化生、永遠不會生病、永遠不會死亡的身體呢？所以佛勸我們往生極樂世界，這個才好。

所以這個不用擔心怕背什麼因果，背這個因果，好因果！勸人念佛，幫助人念佛成佛，自己將來也會得到成佛的果報，有什麼不好？這個因果是好的因果。你不要造那個惡的因果，造那個惡的因果就受惡報，那個就不好。所以勸人念佛，背的這個因果好，這個就沒有關係，這個就不用擔心，勸她不要有這個罣礙，你自己本身對這個也要有一個正確的認識。所以勸人念佛是好的因果，不會是破壞因果，不會是背因果。這個背因果，背是什麼呢？就是你背好的因果，還是背壞的因果？你勸人念佛是背好的因果，那不是很好嗎？所以不用擔心。一般人他不了解，他講的就是會有一些錯誤的，所以這個不用擔心。好，下面一題。

同學：第二百九十八個問題。阿彌陀佛，尊敬的院長您好！特請教院長，在家人每次定課念佛，是否有儀程可供遵從的？阿彌陀佛！

悟道法師：這個儀程是有，但是不一定。一般我們淨宗過去也有《淨宗朝暮課誦》，那個你可以找看看有沒有；或者你另外找其他的，我們修淨宗比較簡要的早晚課。這個都有，你在網路上搜尋，應該都不難找到這些資料。現在在網路上這些資料都很多，你可以去選擇一個比較適合自己的生活環境，以及自己的時間。所以這個儀程沒有一定，每次定課念佛，這個你自己定。因為你要安排你的時間，你時間多，你佛就念多一些；時間比較少，就念少一點，就定少一點，根據你的時間這樣來定。

儀規方面，最簡單就是拜佛拜三拜，然後你要念十句佛號、念一百零八句、一千零八聲、或者一萬零八百，這個隨你的意，念完



了，念「願生西方淨土中，九品蓮花為父母，花開見佛悟無生，不退菩薩為伴侶」，這樣是最簡要的一個念佛定課儀規，然後念完再拜三拜，這樣就完成了。所以儀程愈簡單愈好，因為愈簡單，你愈容易受持。你弄得太複雜，恐怕你時間不夠了，有時候做不完，你心裡會有罣礙。所以建議定課宜少不宜多，散課可以多多益善。散課你有多餘的時間，你要多念，包括要念經、要念點咒也可以，就根據你自己的情況來斟酌。這個儀程也沒有一定的，你可以參考網路上，現在很多發心的同修都會提供，這個你可以自己斟酌。好，下面一題。

同學：第二百九十九個問題。請教院長，在家上供是否可以供家裡做的飯與菜？弟子吃素，飯菜都是素食。請問供品的種類和數量應該怎麼選擇？

悟道法師：供品的種類、數量，這個也是根據你那邊的平常大家吃的。因為我們供佛，我們還沒有吃先供佛，你平常吃的這些家常菜也可以供佛。所以供佛，它沒有一定說你要供什麼樣的素菜，這個也沒有一定。如果你家裡環境比較好，你要供一些精緻的、好一些的食物供佛，當然也是可以，這個沒有一定。所以飯菜，就是你平常吃的飯菜就可以供佛了。就像我們有道場叢林，每一餐吃飯都要二時臨齋，那個就是供佛、供法、供僧，就是我們平常吃的，我們還沒有吃先供佛，就這樣。

如果做法會，那個是道場，或者是佛菩薩有聖誕，你要特別準備一些供佛菩薩，供你平常吃的家常菜、飯菜也就可以了。你要準備特別好一點的，當然也可以。供一般我們平常吃的就可以了，北方人的主食都是饅頭、麵食的，供麵食、供一些菜；南方人的主食是米飯，你就供米飯跟菜、湯這一類的。另外要供上水果也可以。水果，你要一盤、兩盤，或者四盤都可以。所以這些沒有一定，種

類、數量怎麼去選擇，由你自己來斟酌。供佛，主要是我們對佛一個恭敬、一個敬意，所以這些沒有硬性規定你一定要數量多少、要什麼樣的種類。這個在我們淨宗就是很方便，你隨緣就好。好，下面一個問題。

同學：第三百個問題。尊敬的院長上人您好，阿彌陀佛！學生有問題請教院長答疑解惑。學生有個共修小團隊，過去都是十齋日聚在一起誦《地藏經》，已十多年，人員有十五、六人，都是退休老人。這兩年我們改念佛了，天天下午三小時，共修念佛已七個多月了。學生請教院長，大家天天聚在一起念佛，屬不屬於非法聚眾？國家不給這麼多人聚在一起的話，學生領隊帶不帶業？感恩院長慈悲開示。阿彌陀佛！

悟道法師：念佛主要安全第一，大家聚在一起共修要注意安全，最好人數不要太多。像印光大師當年提倡的小佛堂，二十個人的是最理想。特別現在的城市，空間都不是很大，所以二十個人的空間就比較容易找。如果你家裡客廳或者是佛堂，有比較寬敞一點的就可以容納得下，這樣來共修就比較沒有問題。所以人數不要多，也就不影響國家這些安全方面的問題。如果人太多，你空間又不夠，人擠人，恐怕會有這些安全上的顧慮。所以公共安全，第一個是要考量的。所以如果你在印光大師提倡的二十個人的小佛堂來念佛，在現在這個環境應該是沒有問題。現在大陸的政府也比過去開放，也沒有像過去那麼保守，現在也比較開放了，所以在沒有安全問題的前提之下，應該就沒有什麼問題。如果我們把這個安全問題處理好，帶大家一起念佛，這是好事。

帶大家念佛也是為國家做事情，因為國家也是要照顧老人，老人如果有他的娛樂、他的信仰，他心裡有一個歸依處，他就能夠安定的過他晚年的生活，這個對國家社會是有幫助的，也是穩定國家

社會的一個力量。總是人心安定，社會就安定了，國家也就安定了。帶大家念佛，大家心定下來，這個對國家社會安定是有很大的幫助。所以這個帶業，當然我們凡夫都有業，但是帶這個業是淨業。我們現在淨土法門可以帶業往生，所以你就不用擔心帶業不帶業了。所以帶這個業是淨業，可以迴向發願往生極樂世界，帶業往生。所以這個沒有問題。好，下面一個問題。

同學：第三百零一個問題。尊敬的院長上人您好，法體安康！學生在學習老法師的講經中常聽到一秒鐘有二十一萬六千次的生滅念頭，學生疑惑，念頭有生滅，妄想分別執著又是怎麼形成的？它是起初的一念呢？或是最後生的一念呢？萬分感恩院長上人賜教釋疑。阿彌陀佛！頂禮上人。

悟道法師：這個問題，生滅就是剎那、很快的，我們發覺不到。這個起心動念太快，因為太快，所以我們發覺不到。它的速度很快，念頭生滅的速度非常的快。這個為什麼會形成？就是一念不覺。我們迷了，一念不覺而有無明，一念不覺就起心動念，我們起心動念。這個起心動念就是當下這一念，這個沒有最初一念、最後一念，就是當下這一念。所以我們念懺悔偈，「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋痴」。無始，在大乘經典常常講無始，無始無明。無明從什麼時候開始？沒有一個開始。如果有一個開始，就有一個終了，有始有終。它沒有，無始，就是沒有開始。沒有開始，是什麼時候開始迷了？就現在，現在你當下這一念迷的。當下這一念，你不起心不動念，你剎那就成佛了，你就是佛了。

講最直捷、最圓頓的佛法，就是這個，禪宗講的、大乘經典講的都是這個圓頓法，成佛就在一念之間。一念之間，這個理論建立在哪裡？無始，不是哪一年哪一月哪一天、幾點幾分幾秒開始起念頭，開始迷的，沒有開始。大家好好去參這個，你不能用想的，你

愈想就愈不懂，愈想你就愈遙遠，你不想就明白了，想的就是妄想。所以這個生滅，它最初一念、最後一念，實在講，「當處出生，當處滅盡」，你說生，當下就滅了，幾乎是同時，你說那速度多快！

禪宗是用參禪的方法讓我們去頓悟，其實頓悟成佛就是一剎那間的事情，所以六祖惠能大師在《壇經》裡面給我們講，給我們開示說，「迷聞經累劫」。我們迷了，就無量劫都在迷，不覺悟，經過累劫，無量劫，將來又無量劫。如果迷了，經過無量劫都在迷當中。但是你一旦覺悟，「悟則剎那間」。因為我們講這個，一般人還是不容易體會，古大德用個比喻給我們有這個概念，好像一千年的暗室。這個屋子裡面有一千年沒有燈光了，都黑暗的，一千年很長，都沒有燈光。用這個千年暗室來比喻我們的無明，就像千年暗室一樣，無量劫來我們統統是無明，統統在這無明當中，我們都在這個暗室當中。但是一旦開悟了，就是你般若智慧的燈火一點著，一照，亮了。一千年這麼長時間的暗室，那個燈一點著，它馬上就亮了，它不是慢慢去亮的，它不是的，一下子全部都見到光明。這是形容開悟的情況，開悟就是剎那之間你就明白了，怎麼一回事你就很清楚明白了。

所以成佛在一念之間，你這一念放下了，前後際斷，你就悟入了。這個是禪宗達摩祖師傳來的，最直捷的，教人頓悟的一個方法。其他大乘經典講這個圓頓法的也很多，《華嚴》、《法華》、密宗的恆河大手印等等的，這些都是。但是眾生根器不一樣，有的人能接受，有的人不能接受，有的人他只能接受漸修的，修行要三大阿僧祇劫，無量劫成佛，這個是對根機不一樣而說的。如果圓頓根機，那就給你講很圓頓的話，就是一念之間。但是這一念，你能不能悟得過來？關鍵在這個地方，你能不能放下這個起心動念。所以

大乘教，教人就是用這個圓頓法，直捷的。

所以這個我們如果不懂也沒關係，也不要管它什麼時候起的一念、最後一念什麼，統統不要去管它。提起一句佛號老實念，念久了我們也會開悟，暗合道妙。你想那些，都變成你的妄想。講經說法，就是讓我們知道有這個概念，知道我們起心動念速度太快。現在我們用的方法，就是我們可以採用念咒、念佛、參禪、修止觀，方法很多，統統都是幫助我們達到明心見性，見性成佛的法門。《楞嚴經》二十五圓通，每一個法門都能達到圓通，根據各人的根器，自己選擇。現前這個末法時期，淨土法門，這個念佛法門還是最適合大眾的，三根普被，利鈍全收。你念到「能所兩忘」，這個中峰國師在《三時繫念》開示的，「到家之說，不容再舉，捷徑之詞，何勞掛齒」，你自然就明白了。好，下面一個問題。

同學：第三百零二個問題。尊敬的院長吉祥！學生是三年級的學生，正在學習《阿彌陀經要解》，信心大增。學生在念佛功夫上，很想念到一天一夜，甚至能達到七天七夜。學生最近試過一次，念到晚上十二點鐘沒挺住，還是睡了。現在學生四十二歲，感覺身體還行，請問要如何才能做到？

悟道法師：你這麼精進用功，非常難得。身體挺不住要休息，睡了就讓他睡，這個也不要太勉強。現在四十二歲已經是中年了，這個身體是還可以，但是睡眠是我們無始劫的一個習氣，所以也不要勉強，要睡的時候就讓他睡，休息好了再趕快念。所以建議還是以諦閑法師教給他那個鍋漏匠的徒弟，那個方法是最好的，就是你念累了就休息，休息好了接著趕快念，這樣就好。不要勉強、不要硬撐，硬撐，你念的效果也不好。如果說七天七夜不睡覺，就得念到有一點定功了，你就可以不用睡眠。但是如果還沒有定功，這個身體它還是需要休息的。所以我是建議以諦閑法師教鍋漏匠那個方

法是最穩健的，不要硬撐，念累了就休息，休息好了接著再念，這樣就好。好，下面一個問題。

同學：第三百零三個問題。阿彌陀佛！院長吉祥。學生請教，七十歲以上的老菩薩去寺裡聽經念佛，一天來回差不多五個多小時，會覺得累；坐下來聽經念佛，又會覺得睏。面對這種情況，該怎麼提升好？感恩慈悲開示。

悟道法師：過去印光祖師在世的時候，有很多蓮友都到寺院去看他老人家，他老人家就勸大家，不要那麼老遠跑去看他。他說，我有什麼好看？就勸人家在家裡好好念佛就好。他都是寄那個經書、善書，寄到人家家裡，勸大家不要跑寺廟、跑道場，好好在家裡念佛。這是印祖一生都是這樣勸人的，沒有真正的必要就不到寺院。所以七十歲以上的老菩薩，年紀大了老了，體力衰了，再舟車勞頓，一天來回五個多小時，當然累。恐怕年輕人都會累了，何況七十幾歲的老人，當然會累。坐下來聽經念佛又覺得睏，因為你累了，你當然覺得很睏，精神提不起來，這個是必然的。

要怎麼提升？我是建議，現在聽經也不一定跑到寺院，現在播經機流通得也很普遍了，這個播經機有一些螢幕小小的，還有影像的，在家裡聽播經機就好。念佛就跟著念佛機念，念累了就休息，休息好了繼續念。對老人來講，這樣是最好的、最方便的，也不用舟車勞頓，那個效果又不好。所以建議在家裡念，在家裡念就好。在家裡聽經，在家裡念，就不用這樣勞累奔波了。老人這樣勞累奔波，的確是很辛苦，這個很累，聽經坐在那邊都睡著了，這些講經的道理也沒有聽進去，那等於沒聽。還是在家裡多聽經，現在很多同修做這個播經機有視頻的，很方便，你隨時就打開來聽，聽完你要念佛，打開念佛機，這個很方便了。在家裡，現在得力於這些科學的工具，這個很方便，人人都可以修，一個人也可以打佛七，多

方便，不必要往寺院跑。人年紀大了，勸他好好在家裡念佛、聽經就好。好，下面一個問題。

同學：第三百零四個問題。尊敬的院長您好，阿彌陀佛！如果找來的施工人員，施工中恐有偷盜國家的嫌疑，我們學佛人勸導他，他就生氣沒來，他不來修理，水管就會堵住，全部人都沒水可用。弟子不知怎麼做才如法？感恩院長！

悟道法師：這個問題，勸他不要有偷盜的行為，如果你真正知道他有偷盜的行為再勸他。如果你沒有證據，只是懷疑，那你也不能勸，恐怕你會冤枉好人。你沒有真正的證據，你怎麼勸？你有真正證據，你才能去勸他說不要幹這個偷盜的事情，這個是有犯罪的。所以這個問題，你找的這個人，如果你覺得他有這些偷盜嫌疑，你就另外再去找一家，找一家沒有偷盜的，這樣就解決了。好，下面一個問題。

同學：第三百零五個問題。尊敬的院長慈悲！學生一直跟隨學院學習，已經求受了三皈五戒，學生有意願在有生之年，求受在家菩薩戒（優婆塞在家菩薩戒六重二十八輕）並遵守落實。學生諮詢附近寺院，都只有三皈五戒。學生祈求院長，能否在學院網路上為有意願的同學們傳授在家菩薩戒？

悟道法師：傳授在家菩薩戒，這個儀式不重要，這個形式不重要。過去先師淨老和尚在講席當中常常講，他剛學佛遇到章嘉大師，章嘉大師也沒有鼓勵他一定要去受戒，就是鼓勵他學戒，你學一條就做一條，那真正是持戒。要先學戒，要把這個戒律真正開遮持犯都搞清楚、搞明白，你真正能落實在生活當中去持，這個才是真正的持戒。如果只是受個形式，生活當中也做不到，對戒一無所知，開遮持犯都不懂，有受跟沒有受是一樣的，只是一個受戒的名義而已，這個就沒有實質意義了。

所以我是建議，你能夠先受三皈五戒。現在說實在話，我們現前這個時代，你能夠落實三皈五戒十善，就是現在這個時代的菩薩了。現在要落實三皈五戒十善都做不到，三皈五戒十善在哪裡？就是我們老和尚提倡的三個根，《弟子規》、《太上感應篇》、《十善業道經》。這三個根能夠落實，三皈五戒就有了，就是現在這個時代的菩薩，是真菩薩了。如果三皈五戒十善都做不到，那更高層次的戒怎麼可能去落實？菩薩戒是最高的，你怎麼可能做得到？做不到，受了這個戒沒有意義。所以過去先師淨老和尚他給人家傳授，也只是三皈五戒。所以寺院傳授三皈五戒，這個寺院比較講求實質、比較講究務實的。如果傳了很高的戒，大家都受了，一條也做不到，那沒有意義，有名無實。所以建議你去受三皈五戒，好好把三皈五戒去落實，這樣就好。好，下面一個問題。

同學：第三百零六個問題。南無阿彌陀佛！尊敬的院長您好。慚愧學生現在學習到基礎班二年級的課程，正學到院長講解的《五戒相經箋要》，學到這裡，發現以前還在盲修瞎練的那段時間裡，已經有兩次明顯的破戒經歷了，兩次都有懺悔，兩次在後來都算有見到瑞相。請問院長，這種情況下受五戒，跟正常受五戒有什麼不一樣的嗎？

悟道法師：五戒，能夠懺悔，回到清淨，那你戒根還在，跟平常受五戒就沒有什麼不一樣。比如說我們持五戒是一件乾淨的衣服，破戒好像衣服破了髒了，懺悔就是把這個髒的洗乾淨，那個破的再把它補好，衣服又能穿了，就好像你這個戒又恢復了。你透過懺悔，也見到瑞相，你就恢復你原來的戒體。就好像我們衣服髒了、破了，這個就比如說破戒，懺悔就好像再把它補一補，再把它洗乾淨，這個衣服我們又是可以穿了，恢復這個戒體了，這個意思是一樣的。好，下面一個問題。



同學：第三百零七個問題。尊敬的院長吉祥！請問怎麼做到一邊觀察日常的行為，一邊也能專心的念佛？學生初學，觀察當下的一舉一動，念佛就不能專心了，做不到兩邊兼顧。恭請院長慈悲解答。

悟道法師：工作的時候你就專心工作，你一舉一動，日常的生活行為，觀察的時候，當然你要專心去觀察。觀察比如說你是講話有哪個地方講錯了，以後就不要再講錯了，知道自己錯了，發現之後，後面最重要就是要改過來，這個是最重要，不要一直停留在回憶我哪裡錯了、哪裡不對，你這個心又增加業障。所以發現錯了，知道錯了，避免以後再重犯，發現之後趕快再提起佛號念佛。念佛是真正根本的懺悔，佛號念好了，什麼業障也都消除了。

所以專心念佛不妨礙我們觀察自己的行為，觀察自己行為也不妨礙我們念佛。只要你專心的念，念得熟了，就沒有妨礙，就不會有兩邊不能兼顧的問題。如果你還做不到同時的觀察自己，念佛就不能去觀察，那也沒關係，你提起一句佛號還是比較重要。提起一句佛號，觀察我這句佛號有沒有念得清楚、念得明白、有沒有忘記，觀察這個是最重要的。常常忘記念佛，這個就又墮到無明了。如果觀察到自己佛號忘記了，趕快再提起，觀察這個是最重要的。佛號念好了，你一切行為然它就回歸正常，就不會犯錯了。好，下面一個問題。

同學：第三百零八個問題。在電子遊戲中殺人有什麼因果報應？與在現實中殺人有區別嗎？有些遊戲中還有卡通人物、喪屍、怪物、動物之類的，殺害這些生命又有什麼因果報應呢？

悟道法師：「舉止動念，無不是業，無不是罪」，不待身口去犯。在電子遊戲中殺人跟現實中殺人有區別，在意念上來講沒有區別。只是在實際上，這個身口上有區別，意是沒有區別。意叫意殺

，你心裡意念要殺人，就是要殺生，這個叫意殺。所以這個殺生，身口意三業都有。身殺，就是身體他自己動手去殺人殺生，這個叫身殺，自己身體去殺的。第二種叫口殺，自己沒有親自動手，用口叫別人去殺，這個叫口殺，你用口去找人、去叫人去殺某某人，或者去殺什麼動物，殺生，殺雞殺鴨等等的。像你到海鮮店裡面去買活海鮮，勸店員幫你殺一殺煮來吃，那是口殺，雖然沒有自己親自親身動手去殺，但是口殺，這是殺生。意殺就是你心裡起心動念要殺，這個意要殺人，這個都有因果報應。

《太上感應篇》到最後給我們講，「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」。你起心動念，起一個善念，一個好的念頭，你要幫助人的念頭、愛護人的念頭、慈悲心的念頭，你這個念頭起來，你這個好事還沒做，馬上就感應吉神。起一個惡念，要去損人利己、要去害人，壞事還沒做，這個惡念起來，凶神馬上就感應來了。所以不用等到你實際上身體、口去造這個業，起心動念馬上就感應吉神跟凶神，這個就是因果。《太上感應篇》講「禍福無門，惟人自召，善惡之報，如影隨形」，如影隨形就是好像這個影子跟著你的身體，它形影不離。所以這個都有因果報應。所以玩那個電動遊戲殺人，那真的不好。如果家裡有孩子，年輕人不懂，要勸他不要玩那個遊戲。玩好的遊戲，你玩幫助人的遊戲，現在有一些動漫也是，像《弟子規》這些好的，玩那個你會感應善神。你玩這個感應凶神，那不好。肯定都有因果，起心動念都有因果。所以這些製造電子遊戲的人，因果背得很重，造的惡業也很重，你傷害多少年輕人，讓他造罪業，那個帳都要算到他頭上去，很恐怖的，這個都是地獄業，很可怕的。所以，要勸人。

過去廣東揭陽謝總他辦那個道德講堂，幫助當地的一些開電子

遊戲店的老闆，上了七天課，他就真的知道自己造罪業，他寧願把那個店關掉，他自己虧本，他也不幹了。他知道這個業造下去得不償失，將來墮地獄，又害人，所以真的良心發現了，善根發現。所以還是不要玩那種遊戲，但那個遊戲很誘惑小孩去玩的，年輕人無知，玩玩玩，他起心動念都是殺生殺人，那個意念都在殺，可能連晚上作夢都要殺人了。這個怎麼會有好果報呢？肯定不好。所以要趕快勸他回頭，要禁止。好，下面一個問題。

同學：第三百零九個問題。尊敬的上悟下道大法師您好！學生有一天晚上從朋友家裡山上回來，看到夜空中有三種不同顏色的光團在飄動，心裡想這是護送我回家，還是來討命的？回到家中開始和媽媽聊天，媽媽去端水杯喝水，手裡杯子只拿起了手柄以及杯子的上半部，杯子底部與下半部留在桌子上，水全部灑了，我們都很震驚。沒一會兒，臥室裡二十多歲的小妹因家事和我們大吵，她很反常，什麼惡毒的話都說。學生學佛不久，沒學佛之前不相信有鬼神，現在很迷茫，這是什麼現象？我該如何化解？感恩院長為我解除憂慮，萬分感謝。阿彌陀佛！

悟道法師：這個問題就是冤親債主干擾，鬼神就是冤親債主。冤親債主真有，他來干擾，會讓你情緒不穩定，可能家人會起衝突、會起口角，情緒不穩定，這個鬼神，冤親債主干擾。這個你就是念佛給他迴向，迴向冤親債主，跟他溝通，勸他不要干擾，你們把做好事、誦經念佛的功德迴向給他，勸他信願念佛，求生西方極樂世界。像我們做三時繫念法會，很多同修都有寫累劫冤親債主這個牌位，給他迴向，給他祈請，請他一起來念佛，來參加法會，他也能得到解脫，這樣兩方面大家都好，都能得到佛法真實的利益。你這樣來做，這個情況就會改善。好，下面一個問題。

同學：第三百一十個問題。師父您好！學生有個疑問一直疑惑

不解，經典上常講要愛敬字紙，可是現在有些地方地名會被塗在路面上，地毯上有歡迎光臨的字樣，餐桌上放有字的桌布，上面放飯菜、碗筷。如此，經常就做不到愛敬字紙，也常違犯。請教該如何在現今社會狀況下做到？阿彌陀佛！

悟道法師：這個問題，現在這個時代跟古代不一樣。古代印刷術不發達，那些字紙都要人工去寫的，後來有發明印刷術，一天印的也沒有幾本書。像南京金陵刻經處，用手，木刻版的一張一張刷，一天一個工人印個十幾本書也就很多了。所以以前字紙很少，不多，得來也不容易，所以要特別的珍惜。字紙，字是聖人造的，要恭敬，不能隨便糟蹋。但現在這個印刷術發達了，報紙雜誌、餐具，印出來統統是字。不像以前你在路上撿到字紙，那很少，撿到字紙去焚化，有那個焚化字紙的爐，焚化了，灰放在乾淨的地方，這樣處理都很容易。現在沒辦法了，現在那麼多，你怎麼去燒？沒辦法。所以現在有一些我們能處理的，就是有些字紙我們用碎紙機碎了再去回收。餐廳那些，我們也就沒辦法去收了，我們心存恭敬就好。就是念佛就好，心存恭敬，我們不是故意要去糟蹋這個，現在環境這樣，我們沒辦法。你對字還是很恭敬的，念佛迴向這樣就可以了。所以現在這個時代，我們也是只能這麼做。像我們常常在報紙上看到的，他印的佛像印了那麼多，你有辦法去收、去燒嗎？不可能，你能收的都有限，而且現在這個環境也不好處理。所以心存恭敬，念佛就好，就不要罣礙。

好，今天時間到了，我們就回答到三一零，後面還有問題，我們就下一次再來學習。祝大家福慧增長，法喜充滿，元宵節快樂！我們下次再見。阿彌陀佛！